رحلة الأنوثة

اسألى بدون احراج

بقلم
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع ٢٥١٩/ ٢٠٠٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

مائة سؤال وجواب عن المراهقة

ما أكثر ما تطرح البنات أسئلة على أنفسهن وما أكثر ما تخالجهن الحيرة والبلبلة وينتظرن الجواب الوافى فلا ينلنه وإن نلنه فمبتوراً.

ورحلة الأنوثة تبدأ فى سن ما بين الثانية عشرة والرابعة عشرة والفتاة التى تتأخر عن السادسة عشرة لا غنى لها عن الطبيب.

عزيزتى الفتاة الصغيرة. تعالى معى فى رحلة قصيرة لتتعرفى فيها على أنوثتك والمعلومات التى يجب أن تعيها والمشاكل التى غالباً ما تعانى منها وتقابلك فى سنى مراهقتك.. فاسألى بلا خجل فلا حياء فى العلم.. وسوف تكون الإجابة من أساتذة وأطباء متخصصين جمعتها لك من الموسوعات الطبية الهامة فلا تنزعجى وكونى معى فى صفحات هذا الكتاب ولا تقلقى واعلمى أنها فترة ستمر بخيرها وشرها وما هى إلا مرحلة من مراحل حياتك كأنثى ولعل أغلب الأمهات يتخوفن منها على مستقبل بناتهن.

لكن الأم العاقلة هى تلك التى تحتضن ابنتها واسرارها فلا تهمل فيها ولا تبتعد عنها. والكتاب كله عبارة عن أسئلة فترة المراهقة

فاطمة الزهراء

س . فى أى سن يبدأ الطمث أو الحيض (الدورة الشهرية)؟



ج ـ بين الثانية عشرة والرابعة عشرة ويبدأ الحيض كل شهر بالنزف وفى منتصفها تحدث الإباضة (التبويض)ويعقب ذلك إنحلال فى غشاء الرحم فيفرز الدم من جديد ويتعرض غشاء الرحم لتبدلات تتصل اتصالاً وثيقاً بنشوء وتكون البويضة وأثناء فرز البويضة من الرحم بواسطة أنبوبة فالوب يكون غشاء الرحم عاملاً على تحضير نفسه لإستقبالها ونزولها من مكانها.

فإذا لم يتم إخصاب البويضة أثناء مرورها فى أنبوبة فالوب فإنها تموت قبل وصولها إلى الرحم ويبدأ الرحم فى الإنقباض فيطرد غشاء الرحم الفضلات فتمر من عنق الرحم إلى المهبل.

س . ما هى دورة الحيض الطبيعية؟

ـ المعدل الطبيعى ٢٨ يوماً ولكن فرق ستة أيام قبل أو بعد ليس عيباً ويدوم النزف من ٣: ٥ أيام.

وهذا النزف فى العادة أحمر يميل إلى اللون البنى ويختلط به مادة مخاطية أما كمية الدم فليست كبيرة فى الحالات الطبيعة ولكنه يستمر ما بين ٣: ٥ أيام وأحياناً أكثر من خمسة أيام وتختلف الكمية والزمن من فتاة لإخرى ويكون أكثر فى اليومين الأولين ثم تبدأ فى الزوال.

ماهى الأمراض التى تعوق البلوغ



ـ هل للبلوغ عند الفتاة بكل مظاهره سن محدده فى كل البلاد وماذا يحدث عندما يتأخر بلوغ الفتاة؟

ـ وعند أى سن يمكن للفتاة أن تعتبر نفسها متأخرة فى البلوغ؟

ـ إذا تأخر بلوغ الفتاة بصفة عامة من سن الخامسة عشرة فيجب عرضها على أخصائى وفى هذه الحالة ماهى الأسباب التى تدعو إلى تأخير سن البلوغ أو إلى عدم حدوثه..؟

الواقع أن هناك أسبابًا متعددة.

أولها: الأمراض المزمنة

مثل الالتهابات الرئوية الحادة والأنيميا الشديدة وأمراض القلب والتهاب الكلى والبول السكرى إن مثل هذه الأمراض تعوق البلوغ.. ليس فقط هذا بل إنها أيضا قد تعوق نمو الجسم بصفة عامة والسبب أن كل مظاهر تحتاج من الجسم إلى نشاط مضاعف وهو ما لايمكن أن يؤديه بالصورة المطلوبة إلا إذا كان فى حالة صحية جيدة فإذا لم يكن كذلك عجز تماما عن القيام بواجبات البلوغ

وفى مثل هذه الأحوال يجب أولا علاج المرض الأساسى لأن أى محاولة علاجية «لاحداث الحيض» مع وجود هذا المرض الأساسى لن تؤدى إلى أية نتيجة. بل أن هذه المحاولة قد تبدد طاقات الجسم وهى فى هذه الحالة واهية ضعيفة.

إن الفتاة إذا عولجت من مرضها الأساسى كانت الفرصة أمام جسمها لكى ينمو كبيرة وعندئذ لابد أن يدركها البلوغ بكل مظاهره وأهمها الحيض

عندما تضطرب الغدد

ومازلنا نتحدث عن أسباب تأخرمظاهر البلوغ أو إنقطاعها وهذا هو سبب آخر إنه يتمثل فى إضطرابات الغدد الصماء.. كيف؟

إن الهرمونات التى تفرزها هذه الغدد الصماء هى التى تسيطر على تنظيم عملية البلوغ وما يصاحبها من نمو جنسى وحيض وغير ذلك. وعموماً فإن الغدد ذات الفاعلية فى هذه الناحية هى:

- الغدة النخامية - الغدة الدرقية - المبيضان - الغدتان المجاورتان للكليتين.

وكل غدة من هذه الغدد تفرز هرموناً واحداً أو كمجموعة من الهرمونات المختلفة تعمل غددها فى تآلف وإنسجام تفرز هرموناتها المختلفة وبمقادير مناسبة بحيث لا يطغى هرمون على آخر فإن حياتها من هذه الناحية تكون سليمة ومطمئنة.

لكن إذا حدث لها إضطرابات فى إفراز غدة واحدة أو أكثر فإن عليها أن تلجأ إلى الأخصائى إنه قادر على أن يعرف السبب وهذا السبب قد يكون:

- زيادة فى نشاط الغدة إذ تفرز الهرمون بطريقة مفرطة بقلة فى هذا النشاط فيقل بالتالى إفراز الهرمون أو يكاد ينعدم تماماً.

ما هى علامات الإضطراب؟

هناك علامات كثيرة تدل على هذا الإضطراب فى الإفراز بنوعيه.

- قد تبدو المريضة قصيرة القامة..
- مفرطة فى الطول
- ذات سمنة واضحة
- نحيفة بشكل واضح.
- جرداء من شعر العانة.

أو عكس ذلك تماماً أى مشعرة فى هذه المنطقة وفى الجذع وفى الأطراف

أيضاً مثل الرجل وقد ينبت الشعر أيضاً على الوجه

من هذه العلامات يمكن للأخصائى أن يعرف أن هناك اختلالاً فى ا فرازات الغدد الصماء يضاف إلى هذا هناك كذلك بعض التحاليل التى يمكن أن توضح زيادة بعض الهرمونات أو قلتها والواضح أنه فى الحالات الشديدة تتأثر عملية النضج الجنسى فى سن البلوغ.

هل الفتاة يجب أن تحيض فى سن زميلاتها؟

لابد أن تحيض الفتاة مع زميلاتها تنقص عام أو تزيد عام ولكن إذا حدث تضارب كبير فى السن لابد من إستشارة الطبيب.

أيضا من أهم أسباب إعاقة البلوغ

١ ـ النقص فى تكوين الرحم

فإذا كانت الهرمونات هى التى تسيطر على تنظيم عملية الحيض فإن الرحم هو الذى ينفذ هذه العملية.. وكيف إن السائل "الحيض" يتكون داخل الرحم تحت تأثير الهرمونات وبدونها أى بدون هذه الهرمونات لا يتأثر الرحم ولا يحيض وبدون الرحم نفسه لا تجد الهرمونات عضواً ينفذ عملية «الحيض» لكن السبب غير معروف توجد فتاة بدون رحم أو ذات رحم صغير أو رحم لا يصلح لحيض أو الحمل أو الولادة.

مثل هذه الفتاة إذا كانت غددها الصماء طبيعية فإن علامات البلوغ الظاهرية تظهر عليها مثل سائر الإناث يستدير جسمها وينمو صدرها وتتخذ الشكل الأنثوى

نقص الرحم.. هل له علاج؟

يتوقف ذلك على مدى حجم الرحم إذا كان رحمها أصغر من الحجم الطبيعى قليلاً فإن علاجها بهرمونات المبيض يؤدى إلى نتيجة طبيعية إذا كان عمرها أقل من عشرين عاماً قبل بدء العلاج أما إذا كان الرحم صغيراً جداً أو غير موجود فلا جدوى من علاجها وفى هذه الحالة ليس هناك خوف من إحتباس

(حبس) الحيض لأنه لا يتكون أصلاً.

ونأتى إلى السبب الأخير من أسباب تأخر البلوغ أو عدم إتباعه إنه إنسداد غشاء البكارة ولتوضيح ذلك.

فى الحالة التى تمر فيها الفتاة بمرحلة البلوغ مروراً طبيعياً وتحيض أيضاً ولكن هذا الحيض لا يظهر ولا يمكن أن يرى والسبب هو إنسداد غشاء البكارة إنسداداً كاملاً وعندئذ يحتبس دم الحيض فى المهبل وتعانى الفتاة من أثر ذلك آلاماً شديدة تزداد فى كل شهر فى موعد الدورة.

أين يذهب الدم المخزون فى المهبل؟

إن آثاره تذهب على هيئة ورم أسفل البطن بحيث يمكن أن تتهم الفتاة ظلماً أنها حامل هذا الورم قد يضغط على قناة البول وهنا يتعذر البول بل ويحتبس

ما هو العلاج فى هذه الحالة؟

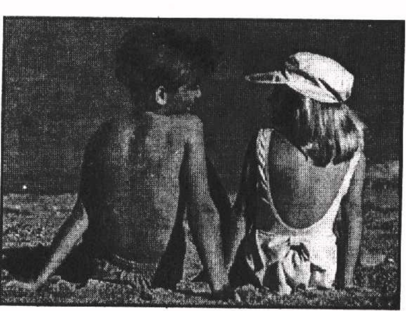
إنه يتطلب إجراء عملية ثقب فى غشاء البكارة «لتصريف» دم الحيض عن طريقه

وأخيراً فإنه فى حالات نادرة لا تحيض الفتاة عند سن البلوغ ولا تبدو عليها الأنوثة بل على العكس تظهر علامات الرجولة. يضمر الثدى يخشن الصوت.. وبالفحص تكون المفاجأة إن الفتاة هى فتى أعضاؤه التناسلية مشوهة الخلقة.

هل من علاج لهذه الحالة؟

نعم.. إن العلاج عندئذ هو تصويب الجهاز التناسلى بإجراء جراحة.

معنى المراهقة



المراهقة هى الفترة التى يتدرج فيها الإنسان نحو النضج البدنى والجنسى والعقلى والإنفعالى والإجتماعى وتبدأ هذه الفترة بسن البلوغ وتتراوح فى العمر ما بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة بالنسبة للفتيان وبين الثالثة عشرة والخامسة عشرة بالنسبة للفتيات ويبدأ التغير الجسمى فى كليهما نتيجة لبدء نشاط الغدد الصماء وفى سن البلوغ تنشط الغدة النخامية التى هى المايسترو لجميع الغدد فى الجسم وهى التى تتحكم بإفرازها فى جميع الغدد الصماء ومنها الخصيتان وتأثيرها عليهما له شقان

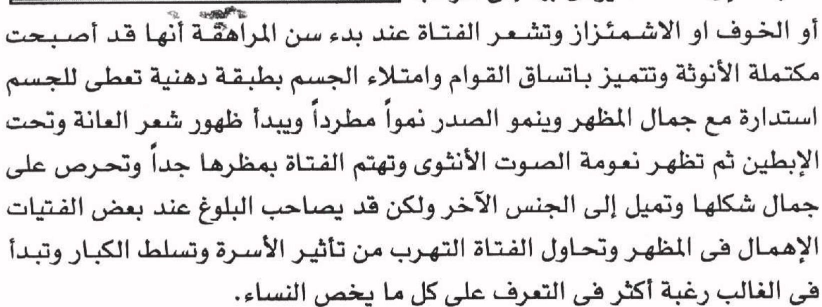
الشق الأول هو التأثير على الخلايا التى تنتج الخلايا البدنية التى تفرز الهرمون الذكرى الذى يمتص بواسطة الدم ويوزع على جميع أنسجة الجسم لتظهر العلامات التى يتميز بها البلوغ فتؤثر هذه الإفرازات على الأعضاء التناسلية الثانوية (البروستاتا والحويصلة المنوية) التى تبدأ نشاطها وتفرز افرازاتها المختلفة التى تكون ٨٠٪ من النطفة و١٠٪ أخرى من النطفة تكون الحيوانات المنوية وكذلك إفراز الدم و١٠ ٪ الباقية تكون نتيجة لنشاط غدة مجرى البول.

ما هى أحلام اليقظة؟

يكره المراهق فى دور المراهقة النقد خاصة من الوالدين ويميل كذلك إلى التحرر من البيت والإنتماء إلى مجموعة من زملائه ويبحث عن بطل لأحلامه ويقبل على قراءة سير الأبطال بصفة عامة والقصص البوليسية وقد يتخذ من صورة بطل أحلامه مثلا له يعجبه ويحاول تقليده وعلى العموم ينظر المراهق إلى الحياة على أنها قصيرة جداً لدرجة أن قضاء وقت طيب أهم من أى إلتزام آخر ولا يجوز أن يتدخل الكبار فيما يفعل أو يلبس ويعتبر أن هذه مسائل تهمه

شخصياً وأن قليلين جداً من الكبار هم الذين يفهمونه ويتجاوبون معه وهو كثيراً ما يرفض تحكم أحد فى تصرفاته ويكون سعيداً إذا خرج من المنزل فى المساء دون إذن ويتصور أن رجال القانون والشرطة يعاملون الناس معاملة قاسية ظالمة.

بلوغ الفتاة



أما الفتاة فإنها بنشاط الغدة النخامية ينشط بالتالى كذلك المبيض. ولكن بخلاف الفتى فإن سن البلوغ يفاجئها بظهور دم الحيض وإذا لم تكن قد أخذت المعلومات الكافية عن ظهوره مسبقاً فإن ذلك قد يؤدى بها إلى الرعب أو الخوف او الاشمئزاز وتشعر الفتاة عند بدء سن المراهقة أنها قد أصبحت مكتملة الأنوثة وتتميز باتساق القوام وامتلاء الجسم بطبقة دهنية تعطى للجسم استدارة مع جمال المظهر وينمو الصدر نمواً مطرداً ويبدأ ظهور شعر العانة وتحت الإبطين ثم تظهر نعومة الصوت الأنثوى وتهتم الفتاة بمظرها جداً وتحرص على جمال شكلها وتميل إلى الجنس الآخر ولكن قد يصاحب البلوغ عند بعض الفتيات الإهمال فى المظهر وتحاول الفتاة التهرب من تأثير الأسرة وتسلط الكبار وتبدأ فى الغالب رغبة أكثر فى التعرف على كل ما يخص النساء.

وإذا نظرنا إلى سلوك المراهقين والمراهقات بالنسبة لبعضهم فى الأطوار المختلفة من النمو فإننا نجد أن الأطفال فى المرحلة المبكرة وحتى سن السابعة يشتركون مع بعضهم فى الألعاب والجماعات دون النظر إلى الجنس ولكنهم عندما يصلون إلى سن التاسعة من عمرهم تظهر عليهم الرغبة فى الإنفصال فكل سن يفضل أن يكون جماعات منه وأن يزاول ألعاب مع نفس جنسه أما إذا وصل الطفل إلى سن الحادية حتى الثالثة عشرة فيبدأ العداء بين الجنسين وينظر الفتى للفتاة على أنها مخلوقة أقل منه وضعيفة بينما تنظر الفتاة إليه على أنه فظ وغير مهذب.

وفى السنوات الأولى من المراهقة يشعر المراهق بالإخلاص والولاء لشخص يكبره سناً من نفس الجنس أو من الجنس الآخر وتظهر ظاهرة تقدير الأشخاص الأكبر سناً أكثر فى الفتيات وقد يصاحب ذلك شىء من الغيرة على هذا الشخص وقد تصل بهن الحال إلى الحب المطلق له ثم تتحول هذه الظاهرة تدريجياً إلى حب الجنس الآخر. وإذا نظرنا إلى التطور الجنسى فى الإنسان فإننا نجد أن الطفل يبدأ بالشعور بالجنس فى طفولته تبدأ من الفم برضاعة الثدى وتمر هذه الأطوار بسرعة لتستقر على الحياة العادية بين الرجل والمرأة.

(سن ١٤) والأستعداد الوراثى

من الأسباب التى تم إكتشافها حديثاً لاضطراب البلوغ عند المرأة: حدوث خلل فى الكروموزومات وهى الأجسام التى تحمل الصفات الوراثية داخل الخلية ومنها فى الإنسان إثنان يحملان صفة الجنسين أى الأنوثة والذكورة.. إن المراهقة سن خطرة بالنسبة للفتى والفتاة وفترة هامة من حياتهما فلذا يجب على الأهل التنبه لها لتوجيه الأبناء التوجيه السليم.

إن الرسول الكريم ﷺ قد أوضح لنا الطريق إلى مكافحة نزوات الشباب ونزعات الجسد فدعا معشر الشباب إلى الزواج فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه وقاء ومن هنا كانت حسنات الزواج المبكر لكل من الشباب والفتاة واقياً من الإنحراف فى عصر إنتشرت فيه وسائل الإثارة من كتب وأفلام وأغانى.

وأمام إرتفاع تكلفة الزواج ومسئوليات الزواج الكثيرة فإن على الأهل أن يشغلوا وقت فراغ الشباب بالأمور المفيدة لهم فى حياتهم كما أنها تبعدهم عن مهاوى الاغراءات التى تدعو للسقوط.

فبدلاً من أفلام الفيديو التى تحاول أن تجعل من ممثلة السينما والتليفزيون ملكة الجمال والقدوة التى يجب أن تقتدى بها البنت فى سن المراهقة لماذا لا نحضر لها كتب الأمهات العظيمات فى الإسلام لتتخذهن مثالاً قوياً فى الإيمان والشجاعة؟.

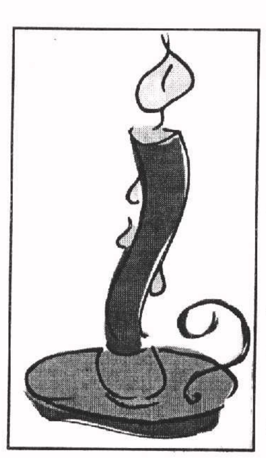
بالإضافة لكتب التاريخ الإسلامى العظيم وسيرة الرسول الكريم ﷺ وكتب

التوجيه الأخلاقى والعلمى المصاغة بشكل ملفت للنظر محبب إلى النفس فتمتلىء بذلك نفوس الشباب بالرغبة فى العلم والثقافة والسير على خطى الصحابة الأجلاء وعلماء العرب والمسلمين الذين سجل التاريخ أسماؤهم بحروف الفخر والأعتزاز.

ويجب علينا ملاحظة تأثير وسائل الإعلام على المراهقين فيقلدون ما تراه أعينهم من ملابس مثيرة ورقصات خليعة ومواقف تثير غرائزهم فنجد أن الرزيلة تنتشر بين الشباب بشكل قوى يعود بالضرر على المجتمع ونحن نرى العديد من حالات الزواج السرى بين البنات والبنين وهم لا يزالون فى مرحلة التعليم الثانوى فتنهار قيم المجتمع ويشعر الجميع بالإحباط والأكتئاب خاصة الأسرة التى تعترف بفشلها فى تربية الأبناء وهى ترى الإبنة قد هربت من المنزل وضاعت فى زحام الحياة والإبن وهو يرتكب أبشع الجرائم من سرقة وقتل ويغيب عن العقل والواقع عن طريق الإدمان والمخدرات وطريقها الذى يدمر كل من سار فيه لذلك كان واجب الأسرة نحو الأبناء واجب كبير وعظيم.



كيف أتحدث مع إبنتى عن المراهقة



فترة المراهقة هى فترة الإنتقال من الطفولة إلى الأنوثة الكاملة نتيجة نشاط بعض الغدد الصماء مثل الغدة النخامية والغدة فوق الكلى. ويختلف سن البلوغ إختلافاً كبيراً بين مختلف الأشخاص وبل بين أبناء الجنس الواحد نتيجة للحالة الإجتماعية للأفراد وفى البلاد الغربية يتراوح البلوغ بين ١٢ ـ ١٥ سنة.

وعادة يبدأ بلوغ البنت بظهور الحيض وعند كثير من البنات تكون الدورة الحيضية غير منتظمة فى موعد حدوثها أو كمية الدم الذى تحيضه الفتاة وهذا لا ضرر منه إطلاقاً وقد تستمر على ذلك لمدة سنة تقريباً تأخذ بعدها فى الإنتظام تلقائياً نتيجة لتمام نضج الغدد.

وفى القليل النادر من الحالات يصحب السنوات الأولى من البلوغ نزيف شديد يحتاج إلى إستشارة الطبيب وقد يصحب الحيض آلام تختلف فى شدتها من حالة لأخرى ومن الخطأ الشائع تسمية الحيض بالمرض الشهرى إذ أن ذلك يترك إنطباعاً فى نفس بعض الفتيات بأن الحيض مرض يحتاج إلى علاج والعكس هو الصحيح فالحيض ظاهرة طبيعية لا تحتاج فى النادر إلا لبعض المسكنات مع العناية الشديدة بالغذاء والرياضة وتعتبر السباحة وركوب الدراجات من أنسب أنواع الرياضة للفتيات وكثيراً ما ينتاب الأم القلق على إبنتها إذا تأخر ظهور الحيض وهى على حق فى ذلك إذا لم تحض الفتاة حتى سن السابعة عشرة.

وتستمر الفتاة فى الطول إلى ثلاث سنوات تقريباً بعد ظهور الحيض وبعدها يستقر طولها فى معظم الأحوال وخلال فترة البلوغ تنتاب الفتاة تغيرات نفسية عديدة تختلف فى شدتها تبعاً للإستعداد الشخصى ووفقاً للظروف المحيطة بهامن السيدات فالحركة والكلام أمر طبيعى خلال هذه الفترة وكثيراً ما تلجأ البنت إلى العناد وعدم الإستماع إلى النصح.

مشاكل عضوية

كبر الثدى..

مم يتكون الثدى؟

يتكون الثدى من أنسجة دهنية وألياف ويحتوى الثدى الواحد على حوالى ١٥ ـ ٢٠ فصاً كل فص منها يحتوى على غدد تفرز الحليب إلى حلمة الثدى وتكون متصلة بقنوات وقبل مرحلة البلوغ لا توجد الحلمة الحليبية ولكنها تتكون عند البلوغ فتكبر غير أنها لا تفرز الحليب إلا بعد الولادة.

من العوامل التى تساعد على كبر الثدى أثناء البلوغ وجود عدة هرمونات تتعاون فى ذلك منها هرمون الاستروجين والبرولاكستين وكذلك هرمون النمو والإختزان اللذان يفرزان بواسطة المبيض ويكبر حجم الثدى أيضاً أثناء الحمل ولا يفرز الحليب منه حيث أن الرضاعة تنبه وتزيد من نشاط البروكلاتين الذى يفرز الحليب ويوجد اختلاف فى أحجام وشكل الثدى فمثلاً قد يكون هناك ثدى أكبر من الآخر أو قد يكون هناك أكثر من ثديين ولكن لا يوجد من جراء ذلك تأثير على صحة الجسم وقد يكون الثديان صغيران كما فى حالات النحافة أو اضطرابات الدورة الشهرية أو نتيجة لنقص بعض الهرمونات التى تؤثر على نمو الثدى كما قد يكون الثدى ذا حجم كبير جداً وعادة يحدث ذلك بعد الحمل ويمكن معالجته بإعطاء بروجسترون أو بجراحة تجميل وللعلم هناك أشكال مختلفة للحلمة فالحلمة الطبيعية يكون طولها من نصف سنتيمتر إلى ١ سم ولكن قد يحدث أن تكون الحلمة قصيرة أو مفلطحة وفى هذه الحالة تحدث مضاعفات وخاصة بعد الولادة بالنسبة لإرضاع الطفل إذ تسبب هذه الحلمة القصيرة وجود تشققات بالثدى مما يؤدى أحياناً إلى مضاعفات به ولذلك ينصح فى هذه الحالة بعمل تدليك للحلمة مع شدها للخارج قبل الولادة حتى يمكن تلافى هذه المضاعفات

عندما يصبح الثدى مشكلة

وأول ما يجب أن نذكره هو الوصف الكامل للثدى الطبيعى يوجد الثدى فى الجزء الأمامى من الصدر ويمتد بطوله من الضلع الثالث إلى الضلع السادس.

ويختلف حجم ثدى الفتاة حسب تكوين جسمها ففى الفتاة المتوسطة يكون طول الثدى حوالى ١٢ سم وعرضه حوالى ١٠ سم أما سمكه فحوالى ٥ سم .

يزداد الثدى ترهلاً وضموراً فى بعض الأحيان وفى مساحته الوسطى توجد هالة مستديرة يتراوح قطرها بين ٢ و ٤ سم تزداد بعد الزواج ويختلف لون هذه الهالة بحسب لون بشرة المرأة فهى وردية عند الشقراء ولون الأبنوس عند السمراء أثناء فترة الحمل يصبح لون الهالة أغمق كما أن الحبيبات البارزة بها يزداد حجمها بشكل ملحوظ خلال الحمل فى وسط الهالة توجد الحلمة والحلمة إسطوانية مخروطية الشكل يتراوح طولها بين ١ سم و ٢ سم ولون الحلمة يكون بلون الهالة وطرفها به عدة ثقوب يتراوح عددها بين خمسة عشر وعشرين ثقباً والواقع أن كل ثقب من هذه الثقوب ما هو إلا نافذة للقناة الحليبية التى يخرج منها حليب الرضاعة.

توجد تحت الجلد الذى يغطى الثدى طبقة سميكة من الدهن تحيط بالثدى وتحميه ووراء هذه الدرع توجد الغدة الثديية التى تنتج حليب الرضاعة

تنقسم الغدة إلى حوالى أربعة وعشرين شطراً رئيسياً وهذه تنقسم بدورها إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى تصل فى النهاية إلى الوحدة الأساسية وحدة الغدة وكل واحدة أو غدة لها قناة لنقل إفرازاتها من الحليب ليصب فى قنوات أكبر وهكذا تنتهى بقناة عند فتحة الحلمة

ما هى العوامل التى تتحكم فى ثدى المرأة؟

الواقع أن هناك ثلاثة عوامل تلعب دورها لتعطى الثدى مظهره.

أولاً: النسيج الغددى الذى يزيد حجمه فيزداد بالتالى حجم الثدى وينمو بالقدر الكافى فيعطى الثدى مظهره الصغير.

ثانياً: النسيج الدهنى الذى قد يزيد فى بعض الحالات فيؤدى إلى تضخم الثدى.

ثالثاً: العضلات الصدرية التى يكون انقباضها سبباً فى حدوث البروز

المؤقت للصدر.

كذلك فإن إعتدال العمود الفقرى له تأثيره فأى إعوجاج به يسبب عدم التجانس فى الثديين عند المرأة وعندما تشكو المرأة من ثدييها فإن الشكوى لا تخرج غالباً عن :

صدر صغير جداً.

صدر كبير وثقيل.

صدر أصبح مترهلاً.

وإليك عزيزتى حواء

نصيحة..

مكعب الثلج

إنها نصيحة بسيطة وغير مكلفة ومن الممكن أن تؤدى إلى زيادة بروز الثدى إذا كان قد فقد بعضاً من وزنه وترهل إن هذه النصيحة تتلخص فى إستعمال مكعبات الثلج فمن الممكن أن يتم تدليك الثدى بمكعب الثلج ويكون ذلك بأن تمر به السيدة حول هالة الثدى كل صباح وكل مساء عدة مرات هذا التدليك يؤدى إلى حدوث انقباض فى العضلات الدقيقة السطحية التى تحيط بقنوات الحليب ويكون ذلك بمثابة رياضة لتلك العضلات تؤدى إلى تقويتها وهذا يساعد بالتالى على تماسك وبروز الصدر.

الثدى الصغير

من الممكن أن يكون الثدى صغيراً ويكون ذلك متفقاً مع التكوين الجسمانى غير الكامل النضج أو يكون الثدى صغيراً ولكن التكوين الجسمانى طبيعى أو عادى وهنا تتردد عبارة العلاج بالهرمونات.

الواقع أن الهرمونات يقتصر تأثيرها على الأنسجة التى تفرز الحليب فقط وعلى هذا يمكننا القول أن تأثير الهرمونات محدد.

واستعمال هذه الهرمونات يكون بإحدى طريقتين أو بالطريقتين معاً.

الدهان الموضعى: يكون ذلك بطريقة مباشرة على الثدى مع ملاحظة الإبتعاد عن الهالة ولكن يجب أن يكون واضحاً أن نوع الهرمون المستعمل يختلف بإختلاف موعد إستعماله ففى الفترة الأولى من الدورة الشهرية يتم إستعمال هرمون الإيستروجين وهما نوعان من الهرمونات الأنثوية يتم إفرازهما بشكل طبيعى على التوالى أثناء الدورة الشهرية والفائدة المرجوة فى هذا العلاج عادة قليلة جداً علاوة على أنها يجب أن تكون تحت إشراف الطبيب.

الإستعمال الشامل



هذه الطريقة فى إستعمال الهرمونات لا تستعمل عادة إلا فى حالة البلوغ الملحوظ والإضطراب العام فى هرمونات الأنوثة هنا يصف أخصائى أمراض النساء وهذه الهرمونات ليتم إستعمالها عن طريق الفم أو الحقن ويجب ألا تنزعج المرأة عند إستعمال هذا العلاج إذا إنقطعت الدورة الشهرية لأن هذا شىء منطقى فالهرمونات المستعملة فى العلاج تسبب حالة هرمونية فى الجسم تشابه الحالة الهرمونية التى تكون موجودة أثناء فترة الحمل.

الثدى الكبير: الثدى الكبير يتحول إلى مشكلة فى حياة المرأة فمظهره قبل أى شىء بعيد عن الجمال وبجانب ذلك فإن مصيره هو الهبوط إلى أسفل نتيجة ثقله وهكذا يترهل هناك أولاً الثدى المتضخم الكبير فى جسم المرأة زائدة السمنة وينتج عن تسلل المواد الدهنية إلى الجسم كله بما فيه الثديين وهكذا يزداد حجمهما وثقلهما.

على هذا الأساس يبدأ العلاج هنا بعمل النظام الغذائى والدوائى الذى يؤدى إلى نقص وزن الجسم.. فى هذه الحالة قد ينقص وزن الجسم ويظل الثدى

على حاله وهنا يستوجب الأمر علاجاً آخر وهناك أيضاً حالة تضخم الثدى الذى يحدث فى مرحلة البلوغ هنا يجب التدخل السريع حتى لا يصل الثدى إلى المرحلة التى يصبح فيها علاجه صعباً.

كذلك لحماية الفتاة من المتاعب النفسية التى تتعرض لها نتيجة لوجود هذا الثدى الضخم والعلاج هنا يكون دقيقاً جداً فالمفروض ألا تؤثر الأدوية المستعملة على التوازن الهرمونى فى الجسم.

الثدى فى غرفة العمليات

بعد أن يتم استعمال كل الوسائل لعلاج عيوب الثدى تلجأ المرأة أخيراً إلى الجراح ويجد الجراح نفسه أمام إحدى هذه المشاكل.

- ثدى صغير جداً.
- ثدى كبير جداً قد يكون هابطاً أو غير هابطاً.
- ثديان غير متشابهين

١ ـ الثدى الصغير

يستطيع الجراح أن يستعمل لتكبير الثدى أكثر من وسيلة يستطيع أن يستعمل أنسجة من نفس جسم المريض لتشكيل الصدر فالجراح هنا يستطيع الإستفادة من الأنسجة الدهنية التى تحيط بالثدى ولكن قد تكون المرأة نحيفة جداً لدرجة عدم توفر مثل هذه الأنسجة الدهنية.

فى مثل هذه الحالة يجب اللجوء إلى أجزاء أخرى من الجسم للحصول على هذا الحشو الدهنى المطلوب ويمكن فى هذه الحالة الإستعانة بالدهون الموجودة فى المؤخرة وتكون الجراحة بعمل فتح فى الجزء الخلفى من الثدى ومن خلاله يتم حشو الصدر بالدهن الذى تم جمعه من المؤخرة هذه العملية ناجحة فالجسم يقبل هذا النسيج الدهنى ولكن عيبها الكبير أنه بعد فترة يبدأ الجسم بإمتصاص النسيج إلى داخله وعيبها الكبير أن النسيج الدهنى يبدأ فى الإختفاء وبذلك يعود الثدى فى بعض الحالات الى حجمه قبل العملية وعلى هذا الأساس يجب عدم

اللجوء للجراحة إذا كانت الفتاة صغيرة السن وفى سن البلوغ يجب الإنتظارفقد يحدث النمو بشكل طبيعى دون الحاجة إلى أى تدخل من الطبيب وعلى هذا فالعملية تجرى للمرأة بعد أن يتقدم بها العمر حتى تتعدى مرحلة النضج..

فى مثل هذه الحالة يمكن إجراء العملية بلا خطورة ولا مضاعفات

الثدى الكبير والثقيل

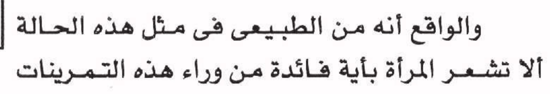
هنا تختلف أساليب الجراحة ولكن المبدأ الأساسى هو إزالة الأنسجة الزائدة مع تشكيل الأنسجة المتبقية بما يعطى للثدى إستدارة وفى نفس الوقت العمل على رفع الثدى المترهل وهذه الجراحة تجرى تحت تأثير مخدر عام.

وخلال الجراحة يتم وزن كمية من الأنسجة التى تم إستئصالها مع كل ثدى والواقع أن أصعب ما فى العملية هو إعادة وضع الحلمة فى مكانها.. إن هذه الخطوة تمثل نسبة ٥٠ ٪ من أسباب نجاح العملية من عدمه.

الرياضة البدنية لعلاج الثدى

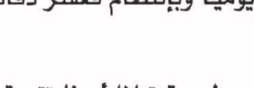
كثيراً ما نسمع هذه العبارة من المرأة

لقد جربت الرياضة ولم تأت بأى فائدة وعندما نسأل مثل هذه المرأة عن الرياضة التى مارستها نجد أنها قد أدت بعض التمرينات لمدة أسبوعين مثلاً.

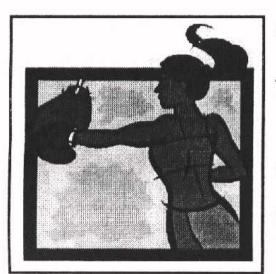


والواقع أنه من الطبيعى فى مثل هذه الحالة ألا تشعر المرأة بأية فائدة من وراء هذه التمرينات الرياضية لأنه حتى تكون للرياضة فائدة فمن الضرورى مراعاة الآتى:

الانتظام: وهذا يتطلب إجراء التمرينات يومياً وبإنتظام فعشر دقائق كل يوم أفضل من ساعتين من وقت لآخر.



البطء والقوة: وهكذا يجب مزاولة التمرين ببطء وقوة إذا أردنا تقوية العضلة.



الإهتمام بالنفس: أثناء إجراء التمرينات بحيث يكون الشهيق عند إبعاد الذراعين عن الصدر والزفير عند ضم الذراعين إلى الصدر.

والواقع أن العضلة االصدرية الموجوية خلف الثدى تحتاج إلى وقت حتى تنمو وعندما يحدث ذلك ترفع الثدى وتعطيه بروزاً مستديراً.

فالجزء الموجود بين عظمة الترقوة ومولد الثدين ينتفع قليلاً ويعطى المظهر الجميل للصدر مهما كان مسطحاً فى بادىء الأمر أما بالنسبة للثدى المتضخم فالتمرينات الرياضية تؤدى إلى تقوية العضلة الصدرية التى تسند الثدى وتمنع هبوطه.

كما أن كل التمارين تنمى العضلات الصدرية التى تسند الثدى وتساعد على اعتدال الكتفين إلى الوراء مع اعتدال العمود الفقرى وهذا يعطى ثباتاً للرأس وبروزاً للصدر ويعطى ظهراً مستقيماً وهكذا تعم الفائدة عندما يأخذ القوام المظهر الشاب الجميل.

ما هو أنسب أنواع المشدات (السوتيان)

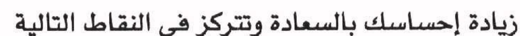
كثيراً من النساء ما تقع فى خطأ عند أختيار (السوتيان) هو أن المرأة تبحث عن الجميل دون أن تفكر فى المفيد فهناك المرأة التى لا تفكر إلا فى إبراز الصدر الثقيل إلى الأمام وأخرى ثديها صغير لا تفكر إلا فى إبرازه إلى أعلى حتى يظهر بمظهر الصدر العارم.

وفى الحالتين نجد أن كل ما يحدث هو أن الثدى تحرك من مكانه دون أن يسند والنتيجة وجود احتكاك قد يؤدى إلى الألم وبعض المتاعب الأخرى مثل الأنتفاخ أو قد تختار المرأة هو المشد (السوتيان) الذى يعطى الصدر الاستدارة لأنه مبطن من الداخل بطبقات من النايلون وهذا النوع يؤدى إلى زيادة إفراز العرق وبالتالى يؤثر على صلابة الثدى .

مواصفات السوتيان المثالى

يجب أن يكون نسيج هذا المشد الجيد من القطن والألياف الصناعية ويجب أن يكون فى حجم الثدى الطبيعى تماماً وبالطبع لا يوجد بهذا المشد أى نوع من الأجزاء المعدنية مما يعطى الثدى الحرية التامة فى الحركة والإحساس بالراحة والإحساس بالراحة مثل هذا النوع يقوم بوظيفة شد الصدر بالقدر المعقول الكافى ومن هنا نكرر النصيحة عند اختيار السوتيان يجب مراعاة الإحساس بالراحة فهذا أفيد وأهم من إختيار السوتيان الذى يعطى المظهر الجميل وفى نفس الوقت يسبب الضرر وكل هذه النصائح يجب أن تستجيب لها المرأة لكى لا يصبح الثدى عندها مشكلة.

ما هى السعادة الحقيقية



ما هى أسباب السعادة فى الحياة؟
طرحت إحدى المجلات النسائية العالمية هذا السؤال على عدد من كبار أساتذة علم النفس الإجتماعى العالميين وجاءت الإجابات حول عدة أسباب للسعادة وأكد المتخصصون أنه بقدر الحرص على مراعاة عدد أكبر من هذه البنود بقدر زيادة إحساسك بالسعادة وتتركز فى النقاط التالية

- الحب والصداقة: أكدت آراء الخبراء إن إقامة علاقات صداقة ناجحة تشبع رغبة الإنسان فى تبادل عاطفة الحب والود الصادق بما يسهم بقدر كبير فى بعث الشعور بالرضى عن النفس والإرتياح وهما أساس السعادة.

تقدير الذات: من أهم أسباب الأستمتاع بتقدير الآخرين لك وهو ما يشعرك بالسعادة والفخر يجب أن تتمتعى أنت أولاً بحب وتقدير النفس على أن يكون ذلك بعيداً عن الآنانية.

الكفاءة والقدرات: يقول د. جونس ماسرما رئيس رابطة أطباء علم النفس الأجتماعى الدولية أن السعادة الحقيقية مبعثها ممارسة الكفاءات إلى أقصى حد ويؤكد أنه كلما زاد إنتاجية المرء فى أى مجال نافع تزايد شعوره بالسعادة.

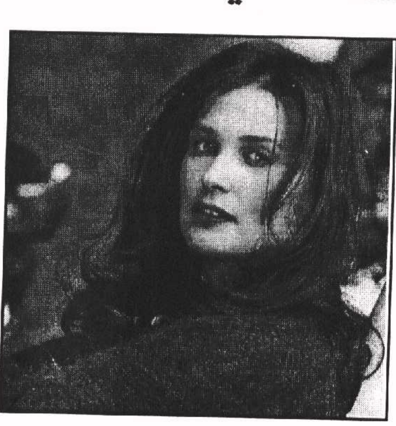
الصراحة والتعامل بثقة: يقول د. لورانس كولب أستاذ علم النفس بجامعة كولومبيا أن من يتميزون بانتهاج أسلوب بسيط وصريح فى التعامل مع الآخرين عادة ما تزيد ثقة الناس بهم ويؤدى ذلك إلى استمتاعهم بالسعادة.

خدمة الآخرين: يقول د فاجز: إن اسعاد الآخرين ورسم البسمة على شفاههم يعد من أهم الأساليب لجلب سعادتك الشخصية الآحاسيس تحتاج إلى رعاية ورضاك عن نفسك.

المرح: يجب إدراك أن المرح والمزاح المتزن من وقت لآخر لا يتعارض مع

وقارك وأن إلتزام الجدية لصفة مستمرة يحرمك من الاستمتاع بالراحة النفسية لذا يجب الحرص على إدخال البهجة والدعابة غير المفتعلة فى معاملاتك التى تتحمل ذلك للبعد عن التوتر والشعور بالسعادة.

ملامح وجهك تحدد شخصيتك



ملامح وتقاطيع الوجه أصبح من الممكن التكهن عن طريقها بالكثير من طبائع وميول من تقابلهم.

ويؤكد د. ميتشوكوشى رئيس معهد الدراسات النفسية بولاية بوسطن الأمريكية أن الفم هو مفتاح هذه اللغة وأن شكل الشفاة يمكن أن يحدد الكثير من ملامح الشخصية بل وحتى أسلوب تجاربها مع الأحداث.

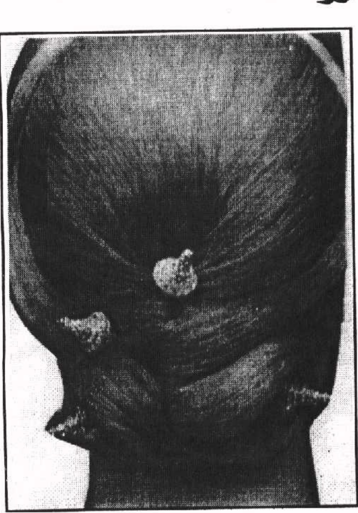
يقول د. كوشى أن الشفاة العريضة التى تتميز بغلاظة الشفاه السفلى تدل على أن صاحبتها سريعة الإنقياد وإن كانت تتمتع بذكاء متقد وعقل راجح ويقول أن هذا النمط من الشفاه والذى يشبه شفاه النجمة فيكتوريا برنسبال يشير إلى التحلى بالطاعة والبعد عن العناد والقدرة على التفاهم الهادىء خاصة عندما تحب أما الفم ذو الشفاه الرفيعة التى لا تتميز بوجود نهاية واضحة لحرفها فيشير أن صاحبته يسيطر عليها حب الحياة بأسلوب منظم والتمتع بالمزاج الهادىء الذى قد يصل إلى حد الحزن فى بعض الأوقات. كما تدل مثل هذه الشفاه التى تشبه شفاة النجمة كارول أوكنر على التمتع بالصحة والحيوية مع وجود الأستعداد لفقدانها قبل مرحلة الشيخوخة.

وعن الشفاه الرفيعة والفم الواسع يقول د. كوشى إن صاحبتها تتميز بقدرة هائلة على التصميم والحذر فى نفس الوقت كما تتمتع بطاقة إبداعية كبيرة تتوهج فى مستهل مرحلة الشباب.. أما الشفاه التى تتجه نهايتها إلى أعلى قليلاً

فإنها تدل على التمسك بالرأى مهما بلغت المعارضة.

وفى الوقت الذى تتميز فيه صاحبة هذه الشفاه والتى تشبه شفاه النجمة ستيفانى بوربحن الأصفاء للآخرين إلا أن نصائحهم لا تجدى فى تغيير رأيها أو خططها كما يشير أصحاب هذه الشفاه إلى حب الاستطلاع والرغبة الكبيرة فى التعلم والفم الصغير الذى تتميز فيه الشفاه بأنها مضمومة بشكل حازم وتتجه نهايتها إلى أسفل فإنه يدل على عدم الصراحة والإصرار على تحقيق رغباته والإرادة الحديدية كما تتميز بعدم المرونة والإستعداد للثورة أمام إزدياد المعارضة وأصحاب هذه الشفاة والتى تشبه شفاة النجم اداسنر عادة ما يتمتعون بصحة جيده.

هل ألبس باروكة؟



حتى تبدو الفتاة جميلة فإنها يجب أن تهتم بشعرها إن الشعر هو تاج على جبين المرأة فالشعر الجميل يعطى جمالاً وجاذبية.

وحينما تشعر أن شعرها أقل جمالاً ولا يعطيها البهجة والرونق اللذين تبحث عنهما فإنها على الفور تتجه إلى الباروكة.

ولكن هل من الممكن أن تحصل الفتاة عما تبحث عنه من جمال وفتنة سواء كان ذلك عن طريق شعرها الطبيعى أو إستخدامها للباروكة.

أولاً: الشعر الطبيعى

هناك قائمة طويلة من الأخطاء قد تقع فيها المرأة وهى تحاول تجميل شعرها.

- إنها قد تكثر من شد الشعر «الرولو» أو تشده بعنف.
- تقوم بعمل الطاقية بعنف أو تكرر عملها على فترات قصيرة.

ـ أو قد يحدث خطأ فى عمل الصبغة.

وهذه العملية تحتاج إلى إستعمال مواد كيميائية تساعد على تشكيل الشعر فإذا زاد تركيز هذه المواد أو زادت مدة تعريض الشعر لها تكون النتيجة إصابة الشعر بالضعف بحيث يسهل كسره أو كما يقال: تقصف الشعر.

وكذلك فإن التسخين الزائد للمكواة المستخدمة فى كى الشعر.

والنصيحة هى عدم تكرار صباغة الشعر فى فترة أقل من ثلاثة أشهر كل هذه العوامل تلعب دوراً أساسياً فى سقوط الشعر أو فى تقصيفه وإن كانت كل هذه العوامل تتعلق بالشعر مباشرة إلا أن هناك قائمة طويلة من العوامل تلعب دورها فى تهديد سلامة الشعر إنها مجموعة من الحالات المرضية التى يمكن أن تصيب الجسم وأهمها

ـ الإصابة بالأنفلونزا أو التهاب اللوزتين الحاد أو الدوسنتاريا الحادة فى أعقاب كل هذه الحالات نجد أن شعر المرأة يسقط بكثرة كذلك فإن الصدمات العصبية والنفسية تؤدى إلى سقوط الشعر أما إذا حدث النزيف الشديد أو عقب الولادة فإن المرأة تلاحظ أن شعرها بدأ يسقط

ما هى الحدود المسموح بها لسقوط الشعر؟



أو بعبارة أخرى متى يصبح سقوط الشعر ظاهرة مرضية؟

والإجابة: أن شعر رأس المرأة يحتوى على مائة ألف شعرة ـ يتجدد كل هذا العدد خلال خمسة أعوام.

معنى ذلك أن هناك حوالى ٥٠ شعرة

تتجدد كل يوم أى أن سقوط ٥٠ شعرة كل يوم يعتبر شيئاً طبيعياً فالشعرة الموجودة على رأسك لها عمر وهذا العمر هو خمسة أعوام ولكن لا ينتهى عمر كل شعر رأسك فى وقت واحد فاليوم ينتهى عمر هذه الشعرة فى نفس الوقت الذى تكون فيه الشعرة فى قمة شبابها وهكذا يظل الرأس دائماً يغطى بالشعر على الرغم من سقوط ٥٠ شعرة كل يوم فإذا زاد عدد الشعر الذى يسقط عن هذا العدد ٥٠ فإننا نكون أمام حالة مرضية إحدى ظواهرها سقوط الشعر.

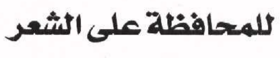
هل يمكن أن يؤدى القشر الموجود فى الشعر إلى سقوطه ؟



أولاً : يجب أن نعرف حقيقة هذا القشر الذى يظهر فى فروة الرأس إنه عبارة عن تجمعات متماسكة من الخلايا التى تغطى سطح الجلد وهى طبقة تتجدد بإستمرار ولكن الخلايا المتساقطة من هذه الطبقة تسقط منفردة من سطح الجلد ولذلك لا نراها بالعين المجردة وفى فروة الرأس يعوق الشعر إنفصال هذه الخلايا عن سطح الجلد بسهولة تتجمع وتتماسك بعضها مع بعض وتظهر فى شكل هذه القشور التى نراها وعلى هذا الأساس فإن قشور الرأس غير المصحوبة بالتهابات فى فروة الرأس لا تعتبر مرضاً ولا تؤدى إلى سقوط الشعر كما يعتقد البعض.

والواقع أن غسيل الشعر بالماء والصابون يساعد على إزالة هذه القشور ويمنع تجمعها وتماسكها.





للمحافظة على الشعر

- إغسلى شعرك مرتين أو مرة كل أسبوع فليس صحيحاً أن غسيل الشعر يؤدى إلى سقوطه وإن قالت واحدة أن الشعر يسقط أثناء وبعد الغسيل فإن هذا خطأ لأن الشعر سيسقط بدون الغسيل فالصابون العادى لا يضر الشعر وإن كانت كثرة إستعمال الصابون تؤدى إلى فقدان الطبقة الدهنية التى

تحيط بالشعرة وتعطيها مرونتها ونعومتها.

والمعروف أنه بعد الغسيل تقوم الشعرة بتعويض ما فقدته من هذه الطبقة بتكوين طبقة دهنية جديدة على هذا يجب أن نساعد الشعرة على إنتاج الطبقة الجديدة وذلك بإستعمال أى كريم دهنى أو حتى زيت زيتون ويكون ذلك بعد إنتهاء عملية الغسيل أما الشامبو فهو عبارة عن صابون مضاف إليه مواد دهنية لتؤدى نفس الغرض السابق ولكن الذى لا يجب أن نعرفه أن إستعمال الشامبو ليس ضرورة مع كل أنواع الشعر.



هل يزول حب الشباب بعد الزواج



سؤال يطرحه الشباب من الجنسين.. وحب الشباب يصيب خمسين فى المائة من الشباب ذكوراً وإناثاً وهو يظهر فى مرحلة البلوغ نتيجة للنشاط الهرمونى الذى يصاحب هذه المرحلة من العمر.. والذى يحدد ظهور حب الشباب وشدته فى نفس الوقت ليس المعدل الهرمونى أو هرمون الذكورة على وجه التحديدولكن الذى يحدد حدوث حب الشباب هو مدى استجابة الغدد الدهنية الموجودة فى الجلد وكذلك القنوات الطبيعية من هرمون الذكورة ومن المعروف أنه يوجد نسبة تكافؤ بين هرمون الذكورة وهرمون الأنوثة فى كل منس تكافؤ هرمونى بين هرمون الأندروجين وهرمون الإستروجي خاص به.

ظاهرة عارضة



والإختلاف عن هذه التكافؤية فى أى من الجتسين هو العامل المساعد لظهور حب الشباب فى وجود غدد دهنية عندها استجابة شديدة للتأثير الهرمونى وشرط الإستجابة الزائدة من الغدد الدهنية أساس لظهور حب الشباب إذ أن الإختلاف فى التكافؤ طفيف جداً ولا تظهر له أية أعراض أخرى.

وحب الشباب فى معظم الحالات يعتبر ظاهرة عارضة فى حياة الشاب أو

الشابة تختفى بعد بضعة سنوات دون أن تترك آثاراً ولكنه فى حالات تعتبر قليلة بالنسبة إلى المجموع قد يصبح ظاهرة مرضية تحتاج إلى الرعاية الطبية حتى لا تتخلف عنه آثاراً دائمة قد تؤدى إلى بعض التشويهات وهذه الحالات هى التى يكون فيها دور الميكروبات الجلدية وهى التى تعرف بميكروبات حب الشباب يكون دورها ظاهراً وينتج عن ذلك ظهور «البثرات الصديدية» العميقة والأكياس الدهنية الغائرة.

والذى يحدد دور هذه الميكروبات هو الاستعداد الموروث فى الغدد الدهنية الغائرة. وإن كان هذا الأستعداد غير معروف على وجه التحديد إلا أن الأعتقاد السائد إنه التركيب الكيميائى للدهون التى تفرزها هذه الغدد وعليه فإن أنواع شدة حب الشباب تختلف من شخص إلى آخر - حسب مدى إستجابة وتفاعل الغدد الدهنية والقنوات القرنية للتأثير الهرمونى.

عوامل أخرى

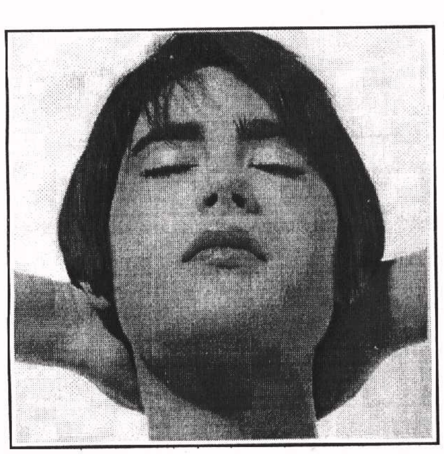
وبمعنى آخر فإن أنواع حب الشباب المختلفة ليست فى الحقيقة إلا درجات مختلفة عن بعضها البعض والعوامل التى يقال عنها أنها عوامل مسببة لحب الشباب مثل تناول بعض الأطعمة أو الإمساك أو الحياة الخاملة أو القلق النفسى كلها عوامل تؤثر على مدى شدة تفاعل الغدد الدهنية وبالتالى على مدى حدة حالة حب الشباب بمعنى أنها ليست عوامل أساسية فى أحداث حب الشباب أصلاً.

ومن الطبيعى أن يتجه الذهن إلى الإعتقاد بأن الزواج وما يتبعه من استقرار «جنسى» له تأثير شاف لحب الشباب طالما أن حب الشباب مرتبط بنشاط هرمونات الذكورة والأنوثة ولكن هذا الربط بين النشاط الجنسى وحب الشباب لم تثبت الدراسة صحته وهذا طبيعى إذ أن الحقائق العلمية الثابتة الآن هى أن ظهور حب الشباب لا يتوقف على زيادة أو نقص مطلق فى معدلات الهرمونات ولكن يتوقف على وجود نسبة تكافؤية معنية عند الإناث هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن الإستجابة لإختلاف معدل الهرمونات عامل هام فى تحديد حدوث حب الشباب.

القلق النفسى والعاطفى



ولذلك فإن الزواج فى حد ذاته لا يؤثر إطلاقا على حب الشباب عند الشباب عند الذكور ولكن عند الإناث قد يكون للزواج أثر شاف فى بعض حالات حب الشباب بشرط حدوث الحمل.. إذ أن الحمل يكون مصحوباً بارتفاع نسبة هرمون الاستروجين وخاصة فى النصف الآخير من الحمل مما يفسر النسبة التكافؤية بين هرمون الذكورة والأنوثة فى صالح حب الشباب.



أما الزواج فى حد ذاته لا يؤثر على المعدل الهرمونى عند الذكر أو الأنثى وعليه فإن تحسن بعض حالات حب الشباب عقب الزواج تكون بالتأكيد نتيجة لعوامل أخرى غير الزواج كأن يكون عامل الزمن فحب الشباب عارضة كما قلنا وقد يتوافق اختفاؤها التلقائى مع الزواج أو أن يكون نتيجة للإستقرار النفسى أو لتغيير نظام التغذية أو الأنشطة المختلفة أما إرتباط هذا التحسن بالجنس فى ذاته فلا نوافق عليه وكثير من حالات حب الشباب تزداد بعد الزواج ونقطة أخرى وهى أن القلق من ظهور حب الشباب والخوف من التشوهات التى قد يسببها عند بعض الأشخاص قد يؤديان إلى ظهور نوع مصطنع من حب الشباب التشويهى إذ أنه على الرغم من أن معظم حالات حب الشباب تختفى دون أن تترك آثاراً دائمة فإن الخوف والقلق يؤديان ببعض الأشخاص إلى كثرة النبش فى الجلد بالأظافر سينتهى بخروج كتلة من

خلايا البشرة فيعتقد الشخص أنه أزال الحبة الوهمية ولكن هذه العملية تؤدى إلى حدوث «خدوش» وأحياناً تقرحات بالجلد مما يسبب تشويها بالجلد وهذه بدورها تؤدى إلى زيادة القلق وبالتالى زيادة النبش.

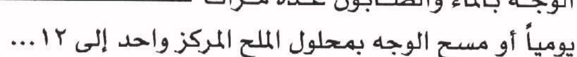
وتحدث هذه الحالة عند بعض الأشخاص الذين يعانون من قلق نفسى أو اضطرابات سيكولوجية أو عاطفية كما أنها تحدث عند بعض الأزواج نتيجة الإحباط فى الزواج وما يصحبه من اضطراب نفسى وخاصة الإعتقاد الخاطىء بارتباط الجنس بإفراز الدهون من البشرة واعتقاد البعض بأنه زيادة افراز دهون البشرة نتيجة لعدم الارتباط بالزواج وهذا الاعتقاد ايضاً يفسر به البعض خطأ كثرة ظهور الدمامل.

الأختفاء التلقائى



ما هو دور العلاج فى إختفاء حب الشباب؟

معظم حالات حب الشباب نعتبرها ظاهرة عارضة وتختفى تلقائياً بعد بضع سنين دون أن تترك آية آثار باقية وذلك لكونها سطحية وليس لميكروبات حب الشباب دور أساسى أو واضح فى إحداثها وهذه الحالات يكفى فيها تكرار غسل الوجه بالماء والصابون عدة مرات



يومياً أو مسح الوجه بمحلول الملح المركز واحد إلى ١٢...

أما فى الحالات المصحوبة ببعض البثرات الصديدية السطحية فقد يضاف إلى العلاج السابق بعض الحالات الموضعية التى تحتوى على مركبات الكبريت أو «اليزورسين» بنسب يحددها الطبيب المعالج لكل حالة ولا ينبغى التعميم فى العلاج بمعنى أنه لا يوجد علاج موضعى واحد يناسب كل حالات حب الشباب التى تحتاج

إلى علاج.

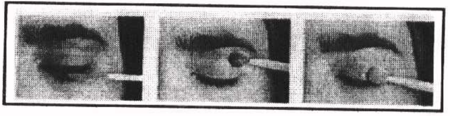


ولذلك ننصح بعدم الإنسياق وراء الإعلانات عن كريم كذا لعلاج حب الشباب فإما أن يكون غسيل الوجه بالماء والصابون عدة مرات يومياً أو مسحه بمحلول الملين السابق ذكره أو أن يكون ذلك كافياً واعتقد أنه كافى فى الغالبية العظمى من الحالات أو يستشير الطبيب المختص فالعلاج الموضعى يختلف من حالة إلى أخرى بسبب شدة الإلتهاب الميكروبى وبحسب تدهن البشرة وكذلك بحسب تحمل البشرة للمركبات الكيميائية المختلفة وهذا يحدده الطبيب وليس شخص آخر.

أسئلة نسائية خاصة بالجمال

تجاعيد

س . كيف أتجنب ظهور الخطوط والتجاعيد فى منطقة العينين؟



ـ هذه مسألة مرتبطة بالحالة الصحية العامة للشخص وكذلك العمر ولكن تجنبى الإكثار من الماكياج ويمكن تجنب هذه التجاعيد ولذلك ننصح بعدم الإسراف فى إستعماله وإذا استعمل فيجب غسله جيداً بعد إنتهاء ضرورة إستعمالها.

ـ القلق وقلة النوم من أسباب حدوث التجاعيد أيضاً ولذلك يجب تجنب القلق والإضطراب النفسى ويجب الحصول على مدة كافية من النوم لا تقل عن ٧ ـ ٨ ساعات يومياً.

س . منذ بدأت باستخدام احد اصناف الشامبو بدأ شعرى يتليف فكيف أختار الشامبو الذى يناسبنى؟

ـ من المستحسن أن تقومى بمحاولة تصنيع شامبو بنفسك فى البيت بواسطة الطبيب أو استشارى التجميل.

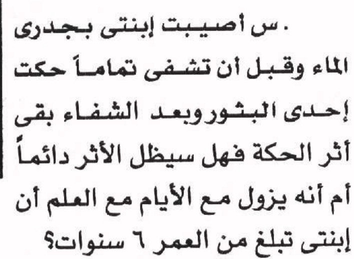
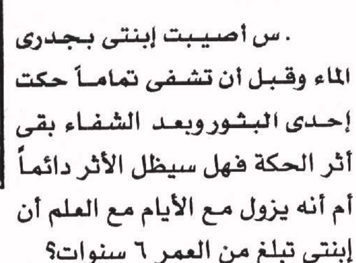


س . أنا فتاة فى العقد الثانى من عمرى وأشكو من تساقط دائم فى الشعر وقد استمر هذا التساقط منذ سنة تقريباً.

ـ تختلف معالجة تساقط الشعر لدى الإناث عما هى لدى الذكور حيث أن لها أسباباً خاصة وواضحة يمكن علاجها فإذا توافق سقوط الشعر مع زيادة الإفرازات الدهنية

دل على ارتفاع فى نسبة الهرمونات فى الجسم ويكون علاجها بإستعمال مضادات هرمونية عن طريق الطبيب.

س. ما هو سبب كثرة الدهون الظاهرة على البشرة بشكل دائم؟

- السبب ببساطة هو زيادة فى نشاط الغدد الدهنية التى تقع تحت سطح الجلد ويستحسن تجنب أكل التوابل والجوز والبيض والشوكولا كما ننصح بالإستحمام ثلاث مرات إسبوعياً.

. س أصيبت إبنتى بجدرى الماء وقبل ان تشفى تماماً حكت إحدى البثور وبعد الشفاء بقى أثر الحكة فهل سيظل الأثر دائماً أم أنه يزول مع الأيام مع العلم أن إبنتى تبلغ من العمر ٦ سنوات؟

- إن بثور الجدرى عند حكها قبل حدوث القشرة وسقوطها تترك أثراً دائماً على مر الأيام ولذلك ننصح الأمهات على العمل لمنع أطفالهن المصابين بجدرى الماء من حكها لأنها تترك أثراً لا تمحوه الأيام.

س. ما هى مخاطر إستعمال فيتامين (أ) لمواجهة حب الشباب؟

- إن مشتقات فيتامين A ليست غريبة عن الأضواء فالإيزوتراتينون تحت اسم الفرع «لايكوتين» يوصف لأسوأ أنواع حب الشباب وهناك أحد مشتقاته أيضاً معروف بـ «راتين A» يستعمل لعلاج حب الشباب ومعادلته مشابهة يمكن أن تستعمل لعلاج التجاعيد وأنواع أخرى من تلف فى الجلد تسببه الشمس.

مسام متفتحة

س . أنا فتاة فى السابعة عشرة من عمرى أعانى من بعض المسام المتفتحة فى وجهى استعمل العديد من المستحضرات ولكن مازالت المشكلة كما هى فكيف اتخلص من هذه المشكلة؟

ـ تظهر هذه المسام على أثر الإفراز الدهنى للغدد السباسية ويجب تنظيف البشرة مرة فى الشهر للتخلص من هذه الزوائد الدهنية التى تترسب على سطح البشرة فتعرض المسام للتفتح وللتخلص من هذه المشكلة استعملى الكريم الذى يصفه الإخصائى.

إزالة الشعر

س ـ أنا فتاة فى الرابعة والعشرين من عمرى أعانى من وجود الشعر بكثرة فى وجهى وخاصة حول منطقة الصدر حاولت نزعها بالسكر مثل باقى الفتيات ولكنها انتشرت بكثرة وأصبحت بشعة واضطررت لحلقها تجنباً لهذا المنظر أرجو حلاً سريعاً..

المشكلة أصبحت مستعصية ولا يمكن حلها من بعيد وهذا يتطلب العرض على أخصائى أو أحد معاهد التجميل لإنتزاع الزائد من الشعر بواسطة الطريقة الكهربائية حيث يزول نهائياً

نقطة سوداء

س . أنا فتاة فى الخامسة عشرة أعانى من ظهور نقط سوداء فى وجهى فماذا أفعل؟

ـ إذا كنت تعانين من ظهور نقاط سوداء فى وجهك فلا تحاولى ضغطها بأظافرك أبدأى أولاً بتنظيف عميق للجلد بواسطة التبخير إبقى منشفة على رأسك حوالى ١٥ دقيقة واسكبى فوق وعاء يمتلىء بماء يغلى سبق وضعت فيه بعض أوراق البابونج أو الزيزفون بهذه الطريقة يتلقى وجهك أكبر كمية من البخار بعد ذلك أزيلى النقاط السوداء حيث يكون الجلد قد أصبح طرياً وذلك بضغطها

بين منديلين من الورق الخاص لإزالة الماكياج أو من الأفضل إستعمال مزيل البقع الخاص الموجود بالصيدليات

لك يا سيدتى

إذا كان جفناك متورمان أو إذا أحاط الأزرقاق بعينيك فاقتطعى قطعتين من التفاحة على شكل دائرة ضعيها على عينيك لمدة عشرين دقيقة.

بثور الوجه

- أنا فتاة فى السادسة عشرة أعانى من الزوان السوداء التى تلتهم وجهى وعينى البعض يقول أنها تزول مع تقدم العمر ولا حاجة لعلاجها ولكن أشعر بأن هذا يزيد وأحياناً يساعد على نمو البثور.. الرجاء اسداء النصيحة أو انتظر لبلوغى العشرين.

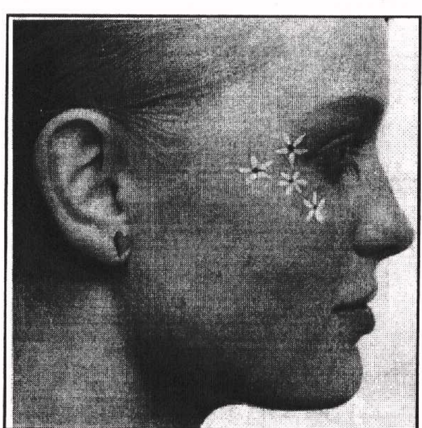
هذه الزوان ليس له عمر محدد وهو عبارة عن مفرزات دهنية تجمدت فى المسامات والتصقت بها ذرات الأوساخ والغبار والنصيحة التنظيف المستمر لأنها قد تسبب لك مشكلة كبيرة إذا ما تركت فقد تتوسع المسامات وتنمو البثور وتزداد المشكلة.

عرق الجسم

س. أنا عروس فى العشرين من عمرى وأعرق بإستمرار إلى حد يكرهه زوجى فماذا أفعل؟

- هناك غدد عرقية منبثة فى جميع أنحاء الجسم حيث تفرز العرق وتقوم بوظيفة تعديل حرارة الجسم بالنسبة إلى الجو الخارجى وأنها تتلقى الأوامر من الأعصاب السمباتية لذلك يزداد العرق فى حالات الخوف والخجل ويتعرض العصبى المزاج إلى العرق.. والعلاج شرب عصير الليمون فى الصباح الباكر والإستحمام فى المياه الباردة واستعمال مزيلات العرق.

الكلف والبقع



س . أنا فتاة أعانى من مشكلتين الأولى انى نحيفة الجسم والثانية أشكو من بعض الكلف أى البقع البنية أعلى خدودى وهذا يسبب لى مشكلة ويجعلنى منزوية فى البيت لا أقابل أى إنسان ما هو العلاج وشكراً؟

ـ لمحاربة الهزال تناولى قطعتين من السكر قبل كل وجبة طعام وأكثرى من تناول المواد النشوية والدهنية أما عن الكلف فى الخدود إستعملى كريم فيزيل البقع البنية ويعيد لبشرتك رونقها كما وأنصحك باستعمال كريم النهار والنظافة المستمرة.

الجلد الجاف

س . أنا فتاة فى السادسة عشرة أشعر بأن جلد جسمى يجف فى الشتاء فهل هذا طبيعى؟

ـ جلد الجسم يصبح جافاً فى أيام الشتاء لذلك يجب إستعمال اللوسيون والحليب الخاص بالجسم لتغذيته لترطيبه ولا تهملى يديك أبداً إرتدى القفازات دائماً فى المنزل وأنت تعملين خارج المنزل لحمايتها من التشقق ولا تخشى وضع الكريم لعدة مرات يومياً.

عزيزتى حواء . لراحة وجهك

لكى تؤمنى الراحة لوجهك

ـ تنفسى بعمق قبل أن تبدئى وارخى عضلات كتفيك حركى أطراف أصابعك على وجهك متجهة من خط الفك صعوداً نحو الصغدين وحتى حدود الشعر.

- دلكى واضغطى على فروة الرأس بلطف - اشعرى بها تنثنى تحت أصابعك أثنى رقبتك للخلف بحيث تشعرين برأسك يلمس أعلى عمودك الفقرى.

أفركى رأس أنفك بإستخدام السبابة والإبهام دلكى الغضروف الواقع على جانبى عظم الأنف لتنشيط الجهاز الليمفاوى ويفيد هذا التمرين فى منع الإنسداد خصوصاً ويحول دون ظهور بقع سوداء تحت العينين. - دلكى حاجبيك إبتداء من الداخل نحو الخارج كررى التمرين عشر مرات.

- استخدمى رؤوس أصابعك لرسم أنصاف دوائر على وجهك إبتداء من عظم الأنف بإتجاه الأعلى وحتى حدود الشعر لا تضغطى بقوة على بشرة الوجه كررى التمرين عشر مرات.

- هل تشعرين الأن بإسترخاء؟ اختتمى المساج بضربات خفيفة على الخدين وفروة الرأس نزولاً نحو الكتفين وستشعرين بوخز خفيف فى جسمك بسبب تحرك الدورة الدموية ومن شأن هذا التمرين أن يعطى بشرتك لمعاناً زائداً ويساعد على نمو الشعر.

تشقق اليدين

أنا فتاة فى الثالثة والعشرين من عمرى أشكو من تشقق اليدين وخشونتهما وبت أخجل من مصافحة أى إنسان فهل من دواء يعيد النعومة إلى بشرة يدى؟

- تعرض اليدين للمواد المنظفة القوية يسبب خشونتهما وتشققهما.. أنصحك بالإبتعاد عن الصابون وإستعمال الكفوف المبطنة أثناء غشل الأطباق وللتخلص من هذه الآفة يجب غسل اليدين بالماء الساخن وإستعمالالجلسرين أثناء الليل وكريم مرطب فى النهار فتزول المشكلة.

معالجة الأظافر

ماذا أفعل لمعالجة الأظافر المثلمة؟

- غطسى أظافرك ولمدة عشر دقائق فى وعاء يحتوى على الماء الفاتر مضاف إليه قليلا من السيليكات يمكنك الحصول عليها من الصيدلية.

- حمامات الطحالب مفيدة أيضاً إذ أنها تقوى الأظافر وتمعدنها.

أنواع الصابون

- ما هى أفضل أنواع الصابون للإستحمام؟

أفضل أنواع الصابون هى إجمالاً قلوية وعندما نغسل أجسادنا بالصابون يفقد الجلد حموضته ولكنه يسترجعها بعد فترة من إزالة الرغوة إنما إزاء تكرار الإغتسال.

تشقق الأظافر

- كيف أحافظ على أظافرى من التشقق؟

- يجب عمل حمام زيت لوز دافىء للأظافر مرة كل أسبوع تنقع فيه الأظافر لمدة ١٥ دقيقة لتلينها كى لا تجف وتتشقق ثم توضع الأصابع بعد ذلك فى ماء فاتر مع قليل من الشامبو لإزالة أثر الزيت وتليين الجلد الميت والتخلص منه وبعد التخلص من الجلد الزائد يبدأ فى طلاء الأظافر باللون المناسب.

لجمال الأصابع

ما هى أفضل الطرق للمحافظة على جمال الأصابع؟

لجمال الأصابع فى القدمين واليدين هناك نوع من الرياضة هامة جداً لتقوية هذه الأطراف وهى التحريك المستمر لها فى مختلف الإتجاهات وذلك لتقوية العظام وتليينها يجب ممارسة هذه الرياضة قبل النوم.

مشاكلك النفسية
هل لها حل؟

أولاً: الوهن العقلى

ما هى أعراض الوهن العقلى؟

شعور شامل بإنعدام القدرة على القيام بأى إجراء مطلوب منه ويشمل المريض إحساس مر بالخيبة وزوال القدرة على إتخاذ القرار.. فهو إنسان فقد جزء من نفسه ويمتلىء قلبه بالشكوك وينسى معلوماته وثقافته

وأهم أعراض الكآبة فهى عارض عام يشمل الذين أصيبوا بالوهن العقلى مع قافلتها من الهواجس والوساوس والآسى والعقد والخوف..

- شعور بالغربة وعدم التآلف مع الآخرين ومع نفسه فيشعر أن يده لا تنتمى إليه أو أى جزء من أجزاء الجسم والمريض يفقد التماسك والترابط العقليين - عدم تنسيق الأفكار

الخمول - الكسل - زوال الإرادة - الشكوك الإستحواذية - التى تضيق عليهم الخناق.

فالمريض يشك أنه نسى مفتاح البوتوجاز مفتوحاً فيغلقه مرة ومرتين وثلاثة.

وكذلك يشد المقبض عشرات المرات ليتأكد من غلقه

التوتر النفسى والعلاج

كيف يمكن العلاج من التوتر النفسى؟



- كـــونى ذاتك لا تفكرى فى الظهور بعكس ذلك

- إعـرفى إلى أين أنت ذاهبـة وماذا تريدين فعله فى حياتك حددى هدفك وليكن واقعياً.

- عبرى عن نفسك إثبتى ذاتك

- لا تكبتى نفسك فى حدود الإتزان إبكى إذا لزم الأمـر المهم هو إفـراغ الطاقـة السـيـئـة المشـحـونة فى أعماقك.

- حاولى تحليل الإعتداءات والأوضاع الطارئة.

- خذى الأمور كما هى وإذا أمكن بقليل من المرح أو السخرية الإيجابية.

- تجنبى العلاقات السلبية والأشخاص الذين يستنزفون طاقتك بدون فائدة.

- جربى الإعتدال وتصرفى فى أخذه بعين الأعتبار قدراتك البيولوجية.

- لا تهدرى وقتك نظميه بطريقة مجدية ونافعة وخذى وقتك يوميا لكى تسترخى وتتنفسى وتستعيدى ذاتك.

- حاولى أن تكونى شرسة إذا لزم الأمر فى الدفاع عن ذاتك، عن كيانك فى حدود إحترام الآخرين.

النورستانيا

أنا سيدة فى الخامسة والعشرين أشعر بالإضطراب الشديد، أتخيل مستشفى الأمراض العقلية أرى المجانين ينادوننى مذعورة دائماً، أخاف من فتح الباب إذا ضرب الجرس أشعر بأن الجدران تهتز.. أمشى أعرج لأثير عطف زوجى ثم أعود وأحتد معه فى الحوار طالبة منه الطلاق.. أصرخ أحياناً وحينما يهم لتلبية مطلبى.. أعود هادئة هل ما أنا فيه هلوسة أم هوس أم جنون يقول الطبيب:-

هذه كلها أعراض النورستانيا حيث يشعر المصاب بأن جسده ليس جسده وأن الطريق ينخسف وأن كل ما حوله سوف يتداعى ويسقط

والعلاج هنا نفسى بحت وهو ميسر والدواء بين يديك أنت طبيبة نفسك ولابد من

- الشجاعة
- سحق الخوف
- التروى فى العمل.
- الراحة والخلود إلى السكينة.
- الإسترخاء الجسدى والنفسى والعاطفى.
- إقناع نفسك بأن ما ينتابك ليس إلا وهماً ونزوة.
- التسلح بالأمل والثقة بالنفس
- تناول بعض المقويات والفيتامينات.

إنعدام التركيز

أشعر بأننى مصابة بشرود الذهن وأحياناً ذهول وإنعدام التركيز والإنتباه ماذا أفعل خاصة وأن عمرى خمسة عشر عاماً.

ـ لا تهملى علاج نفسك ولا تستخف« بالأمور مهما كانت تافهة أو صغيرة قد تكون الأسباب صحية أو نفسية وإهمالها دون علاج يضاعف من تأثيراتها.

ـ إن خطر الشرود والذهول وإنعدام التركيز يجعلك تخافين العمل إذا كان فيه شيء من مشقة وقد يكبل يديك بقيود من الحيرة والتردد.

ـ خلل بسيط فى وظيفة الكليتين يرفع الضغط ويوتر الأعصاب وتكون النتيجة شرود وشلل وكآبة بسيطة أو هموم عابرة تفرز ذهولاً وعدم إنتباه وعلاج سريع يجعل هذا الشرود سحابة صيف عابرة

التبول اللا إرادى

.أنا فتاة فى العشرين من عمرى أعانى من مشكلة هى التبول أثناء النوم منذ الصغر وقد حاولت علاج نفسى بعدم شرب الكثير من السوائل لكن بلا فائدة فماذا أفعل؟

ـ إن مشكلة التبول اللا إرادى أثناء الليل هى وراثية فى أغلب الأحيان وناتجة عن ضعف فى نمو الجهاز العصبى بالمثانة (خزان البول) والعلاج غالباً ما يكون تلقائياً ويجب العرض على الطبيب.

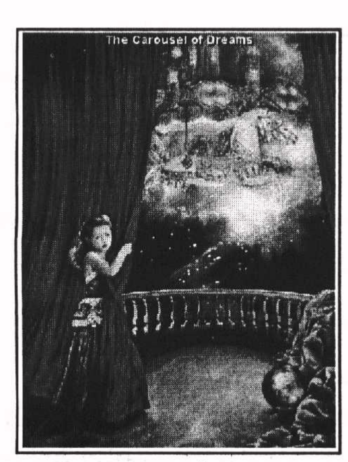
قلقة وأعصابى متوترة

انا سيدة فى الخامسة والعشرين متزوجة منذ عامين.. أحب زوجى لدرجة الجنون ولم يحدث حمل للآن.. أغار عليه غيرة عمياء تنتابنى دائماً الهواجس والظنون بأنه يعرف إمرأة غيرى أستيقظ ليلاً أفتش فى قمصانه أشم رائحته وهو إلى جوارى.. اقوم صارخة من الكوابيس العديدة التى بدأت تنتابنى.. لقد بدأت أشعر انه يملنى ويتهرب من الحديث معى إننى على حافة الجنون متوترة وقلقة دائماً فماذا أفعل؟

- إن ما تشكين منه حالة عارضة سببها قلقك الدايم والمستمر من عدم حدوث حمل وشوقك لوجود طفل لأنه سيكون الرباط الذى يربطك بزوجك ويبعد عنك أوهام الإنفصال وأنا أود أن أوجه لك كلمة إن عامين من الزواج ليس بالعمر الطويل فأنت لا تزالين شابة صغيرة كلها أنوثة وحيوية وبالتأكيد أختارك زوجك عن حب وإقتناع فلماذا كل هذا القلق وكل هذه الهواجس حاولى أن تخرجى بصحبة زوجك إلى الأقارب والأصدقاء وإن كنتى لا تعملى فالعمل سوف يكون علاج أكيد ومفيد وفعال أعرف سيدة تزوجت وظلت فى البيت بلا عمل ولم تنجب لمدة عشر سنوات وعندما تركت هموم المشكلة وخرجت للعمل والمرح والأصدقاء حملت مرة وإثنين وثلاثة وتصرخ الآن من كثرة طلبات الأبناء.

حاولى أن تعيشى حياتك هادئة بلا إنفعال وسوف تكون النتيجة باهرة ودعى القلق ونحيه جانباً فى سلة المهملات.

مشكلة إجتماعية

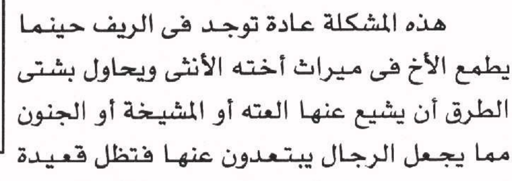


أنا فتاة فى الثلاثين من عمرى أعتقد أن قطار الزواج قد فاتنى بمحطات كثيرة لم أدخل المدرسة يعنى جاهلة لا أقرأ ولا أكتب

لى أخ يكبرنى بخمس سنوات وأخت تصغرنى بعامين خريجة جامعة ومتزوجة ولديها طفلان ودائماً تعايرنى بجهلى وعنوستى

أحببت مرة واحدة جار لى كان يعمل ميكانيكى وبادلنى الحب وكنت وقتها فى السادسة عشرة من عمرى وتقدم لخطبتى فرفض أخى بحجة أنه جاهل وتوسلت إليه أن يوافق فأنا أيضاً جاهلة مثله فانهال علىّ ضرباً ومنعنى من الخروج ومن يومها وهو يرفض أى شخص يحاول أن يتقدم لى بل واتهمنى بالجنون.. مما جعل عقلى بالفعل يفقد إتزانه ومع الأيام تبينت

الحقيقة المرة وهو طمع أخى فى الميراث الذى ورثته عن أبى فى الريف وهو عبارة عن فدان كامل وهو لا يريدنى أن أتزوج خوفاً على ضياع الميراث.. إننى الآن أعانى معاناة شديدة فأنا بحاجة ماسة إلى رجل إلى جوارى وإلى طفل يشبع أمومتى توسلت لأخى أن يوافق على زواجي بلا جدوى هل أهرب من المنزل خاصة وأنى فى سن الرشد وهل يقول الناس عنى أنى مجنونة وتسوء حالتى فأعود لأخى فيرفضنى ويلقينى فى الشارع.

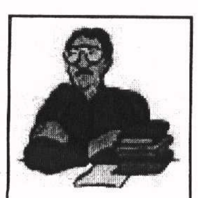


إننى أتخيل حالتى وأنا أجوب الشوارع باحثة عن لقمة ومن هذا الرجل الذى سوف يتزوجنى..؟ أرشدونى ما الحل؟.

الحل

هذه المشكلة عادة توجد فى الريف حينما يطمع الأخ فى ميراث أخته الأنثى ويحاول بشتى الطرق أن يشيع عنها العته أو المشيخة أو الجنون مما يجعل الرجال يبتعدون عنها فتظل قعيدة الدار تخدم مقابل أكلها وكسوتها فى أضيق الحدود بل وتعمل بمثابة الدادة لأبناء الأخ وأنا أسأل إلى متى تظل هذه العادات السيئة تسود المجتمعات البسيطة التى تهدف إلى تحطيم كيان ونفسية الفتاة وأمامنا مثل حى. لهذه الفتاة التى تمثل مشكلة الكثيرات من مثيلاتها وأنا لا أجد ما أقوله إلا مناشدة الأخ الرحمة بأخته فهى إنسانة مثله تحتاج للحب والجنس والأمومة وهى بلا هذه الأشياء سوف تصبح بالفعل مجنونة خاصة وهى جاهلة ولا تعمل.

التلاسيميا



أنا فتاة فى الرابعة والعشرين من عمرى خريجة إحدى الكليات العملية تعرفت على شاب يكبرنى بعامين كان مدرس فى نفس الجامعة وأحببته بكل ذرة فى كيانى وهو أيضاً وتعاهدنا على الزواج بعد التخرج كان كل منا لا يستطيع أن يفارق الآخر ومرت الأيام وتخرجنا وتمت خطبتى إليه وأنا لا أصدق نفسى أن أمل العمر الذى عشنا من أجله فى طريقه إلى أن يتحقق وسعى خطيبى جاهداً ليتم الزواج الذى باركه الأهل وشارك أحد أصدقائه مشروعاً سرعان ما نجح وحقق ربحاً يمكننا من أن نفتح بيتاً .. فجأة شعر حبيبى بمغص شديد فى جانبه فأسرعنا به إلى المستشفى إعتقاداً بأنها الزائدة الدودية.. أسعفه الطبيب والحمد لله لم تكن كما أعتقدنا ولكن الطبيب عرف أننا خطيبين فنصحنا أن نذهب للفحص قبل أن نتزوج وبالفعل ذهبنا ولا يخطر ببال أحدنا أن الذى سيحدث لنا من جراء هذا الكشف سيكون من نتيجته الفراق فبعد أن عرف خطيبى أنه على إستعداد وراثى لحمل مرض التلاسيميا قاطعنى وابتعد عنى وأرسل لى رسالة طويلة بأنه لا يحب أن يتعرض الأطفال الذين سوف تنجبهم لمثل هذا المرض وأنه سوف يبحث عن سيدة لا تنجب حتى لا يتسبب فى تعاسة أقرب الناس إليه.

إننى حزينة على فراقه وعلى سنوات الحب الذى ضاعت فى الهواء ويتقدم لى الخطيب تلو الآخر لكنى أرفض لأنى لا أستطيع نسيانه أرشدونى ما الحل؟

وأنا أقول

عزيزتى الباكية الشاكية هل تعلمين ما هو مرض التلاسيميا إنه نوع من أمراض فقر الدم (الأنيميا) التصاعدى المتدرج حيث يظهر بالمراحل الأولى من حياة الطفل وهو مرض وراثى يظهر جليا من تتبع التاريخ المرضى لكلا الأبوين اللذين يحملان العنصر الوراثى للمرض.

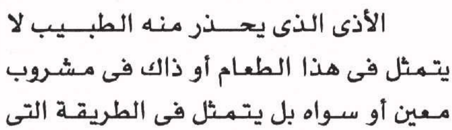
ويتمثل هذا المرض فى ضعف عملية إنتاج الهيموجلوبين تلك المادة التى

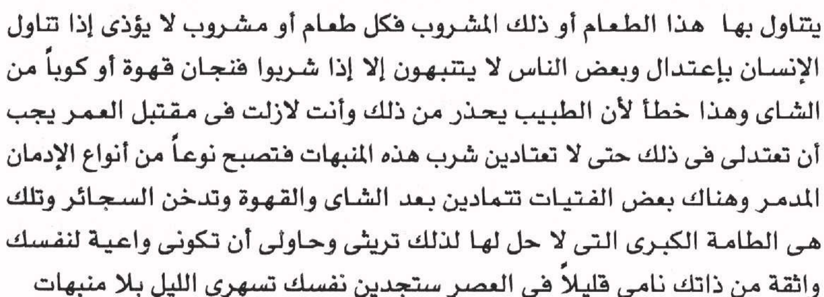
تمثل العنصر الأساسى فى تكوين كرات الدم الحمراء بالدم ومن ثم فإن الكريات الحمراء تصبح غير طبيعية فى الشكل مما يؤدى إلى إنخفاض نسبة الأكسجين والإختناق التدريجى مع الضعف العام والهزال وأخيراً الموت والتلاسيميا نوعين صغرى وكبرى فإن المصاب قد يعيش حياته الطبيعية مع تأثيرات جانبية بسيطة بسبب وجود فقر دم وهو غالباً لا يحتاج إلى علاج أما الكبرى فهى المميتة.

هذه يا فتاتى أعراض المرض الذى من الممكن أن يكون خطيبك قد حمله من أحد أبويه ومن المؤكد أنه ينقله لأحد أطفاله وما أدراك حينما يحمل طفلاً بريئاً مرضاً ما يفسد عليه حياته وطفولته وصباه ويجعله أسيراً للدواء والعلاج والفكر الدائم بالموت.

إنه فعل الشىء الصح فإن العذاب الذى تشعرين به سرعان ما يزول بزواجك من شخص آخر لكن طفلك هذا البرىء كم من العذابات كنت ستشعرين بها فى كل لحظة وهو يتألم.. هيا إنهضى وإذهبى إلى عملك ودعى الهموم وأحزان الفراق وإن الله لقادر أن يقوى عزيمتك على مواجهة كل الأمور الصعبة.

المنبهات.. هل لها من أضرار؟





أنا فـتـاة فى المرحلة الثـانوية أتـناول الشـاى والقـهـوة بكثـرة إعتـقـاداً بأنها تنبـهـنى وتجعلنى أسهر للمذاكرة هل لها أضرار؟

الأذى الـذى يحــذر منـه الطبـــيب لا يـتـمـثل فى هذا الطعـام أو ذاك فى مـشـروب مـعين أو سـواه بل يـتـمـثل فى الطريقـة التى يتـاول بهـا هذا الطعـام أو ذلك المشروب فكل طعـام أو مشـروب لا يؤذى إذا تـاول الإنسـان بإعتـدال وبعض الناس لا يتـنبـهـون إلا إذا شـربوا فنجـان قـهـوة أو كـوباً من الشـاى وهـذا خطـأ لأن الطبيب يحـذر من ذلك وأنت لازلت فى مقـتبل العـمـر يجب أن تعتدلى فى ذلك حتى لا تعتادين شرب هذه المنبهات فتصبح نوعاً من أنواع الإدمان المدمـر وهنـاك بعض الفـتـيـات تتـمـادين بعـد الشـاى والقـهـوة وتدخن السـجـائر وتلك هى الطامـة الكبـرى التى لا حل لهـا لذلك تريثى وحـاولى أن تكونى واعـيـة لنفسك واثقة من ذاتك نامى قليلاً فى العصر ستجدين نفسك تسهرى الليل بلا منبهات

الشعر الزائد

كيف يمكننى التخلص من الشعر الزائد؟

بالنسـبـة لكثـافـة الشـعـر الـذى يظهـر علـى الشـفـة العليـا والخـذين فـأحسن طريقة لعلاج هذه الحالة هو إستعمال ماء الأكسجين لإعطاء الشعر اللون الأصفر وبهذه الطريقة لا يكون واضحاً للعين.

وعند عـلاج حـالات وجود الشـعـر الزائد فى أماكن متعددة من الوجه والجسم يجب مـعـرفـة أشـيـاء عن العـائلة لكى يمكن بعـد ذلك تحـديد مـا إذا كـانت الحـالة وراثيـة أم لا فـإذا ثبت إنها فـعـلاً ترجع إلى الوراثة فـلا يمكن عمل عـلاج طبى لها أمـا إذا كـانت الحـالة غـيـر وراثيـة فـيجب عـمل كشـف عـام على الفـتـاة أو السـيـدة للوصول إلى العلاج الذى قد يخلصها من هذه المشكلة.

ويمكن التخلص من الشعر الزائد الذى لا يتميز بالقزازة بإستعمال الإبر الكهربائية بواسطة الأخصائى أما بالنسبة للمناطق التى يكثر فيها الشعر فمن الممكن إستعمال الطريقة العادية المعروفة للتخلص من الشعر خصوصاً الموجود فى منطقة الساقين والذراعين وتحت الإبطين.

أما بالنسبة للشعر المحدود العدد الذى يظهر فى منطقة الذقن أو الخذين فيمكن إستعمال الملقاط للتخلص منه.



س. أنا فتاة فى الثامنة عشرة مشكلتى صعبة للغاية وتجعلنى دائمة الحزن والاكتئاب وأشعر أن لا مستقبل لى فى الزواج فأنا أعانى من قصر القامة وكأنى فى العاشرة من عمرى.. هل هناك أمل ولو بزيادة خمسة سنتيمترات فقط؟

يا آنستى إن الحظ فى الحياة كالقدر بيد الله والزواج قدر وهناك العشرات من الفتيات الجميلات لم ينلن حظهن وفاتهن القطار وهناك أيضاً العشرات ممن لا يمتلكن أى نسبة من الجمال وتزوجن وأصبحن أمهات فلا تحزنى ولا تخافى وآمنى بقدرة الله وعامل القصر عامل وراثى يتنقل من الأجداد وقد أكتشف العلماء خلاصة الغدة النخامية لزيادة الطول شريطة إستعمالها قبل بلوغ الإنسان سن الثامنة عشرة ولكن مارسى الرياضة بصفة مستمرة ولا تفقدى ثقتك بنفسك.

إطالة الأطراف

أنا فتاة فى الرابعة والعشرين من عمرى قد سمعت عن نجاح عمليات إطالة الأطراف علماً بأن طولى ١٦٥ سم.

طولك معقول إذا تطلعت إلى غيرك ولا أنصحك بإجراء عملية تطويل كما تقولين فمثل هذه العمليات تجرى فى ظروف خاصة واستثنائية جداً وهناك من هم أقصر منك ولا يشكون.

آلام العنق



إثر حادث سيارة احسست بألم فى رقبتى صاحبه بعض التيبس ويعترينى هذا الألم كلما حاولت تحريكها فما العلاج؟

الإصابة نتجت عن إندفاع الرأس إلى الوراء ثم إلى الأمام بقوة مما يضر بفقرة العنق ويصيب عضلاتها بالضغط أو التمزق وفى هذه الحالة يجرى لمصاب عملية تدليك ناعم مكان الإصابة وإذا كانت قوية تحاط عنقه بياقة مطاطية تبقى عدة أسابيع قبل الشفاء مع تناول حبوب الإسبرين.

الريجيم والعظام

ما هى مخاطر الريجيم على العظام؟



أثبتت الدراسات الطبية التى نشرت حديثاً إلى خيبة أمل لدى كثير من النساء حيث جاء فيها أن اللجوء إلى الريجيم المستمر أو المنقطع يلحق تأثيراً سلبياً بالعظام والعمود الفقرى فإلى جانب تسببه فى فقدان الوزن والإصابة بمرض تآكل العظام يؤدى إلى حدوث كسور بالعمود الفقرى وعظام الحوض بما قد يؤدى إلى الشلل خاصة بعد سن الخمسين وأوضحت أيضاً الدراسات أن التجارب التى أجريت طوال خمسة أشهر على أربع عشرة سيدة بدينة تتراوح أعمارهن بين ٢٠ ـ ٣٨ سنة أدت إلى إنخفاض أوزانهن بمعدل تسعة كيلو جرامات فى المتوسط وفقدانهن بنسبة واحد إلى إثنين فى المائة من كتلة العظام.

الريجيم والجلد



عمرى ٢٧ عاما وأعانى من عدم قدرتى على إنقاص وزنى أنجبت طفلاً منذ خمسة أشهر وجريت نظاماً غذائياً (ريجيم) لتخفيف الوزن والتخلص من تهدل البطن لكن دون جدوى. أرشدونى أى طعام أتناوله وماذا أفعل وكذلك أعانى من جفاف شديد فى الجلد لم أجد له علاجاً.

تؤدى الزيادة فى الوزن خاصة إذا كانت مصحوبة بعضلات بطن مرتخية إلى تشويه الجسم وبالتحديد فى مرحلة ما بعد الولادة هناك عدة تمارين وبرامج رياضية يمكن أن توصف لحالتك لكن يجب أن تنتهى إلى أن النظام الغذائى لا يمكن أن يوصف لك شفوياً دون فحص طبى فإنقاص الوزن بلا حساب صحيح قد يؤدى إلى مضاعفات صحية خطيرة سواء للمرضعات أو غيرهن.

وعموماً فالمعدل الطبيعى للطعام للفرد يبلغ حوالى ألف سعر حرارى يومياً ويتطلب النظام الغذائى لإنقاص الوزن التحكم فى تناول الأملاح وتجنب السكريات والأطعمة المعالجة وتقليل تناول الأغذية الدهنية والدسمة ويجب إستشارة الطبيب وكذلك بالنسبة للجلد.

الريجيم واستئصال الرحم



هل هناك علاقة وثيقة بين إستئصال الرحم والزيادة المفرطة فى الوزن بعد العملية.

- لا علاقة بين السمنة واستئصال الرحم والحالة المرجحة هى أن ينقص الوزن وهو ما يحدث عادة للنساء ذوات الأرحام المتضخمة حيث تصبح بطونهن مستوية وتختفى الكروش فالواقع أنك تفقدين الوزن ولا يضاف إليك وزن.

وهناك حالات سمنة تنتج عن إفراط بعض النساء فى الطعام بعد إجراء العملية كنوع من التنفيس عما بداخلهن من تأثر وإحباط ويرافق هذا الإفراط عدم ممارسة الرياضة فيزداد الوزن ولكن هذا ليس الاستثناء وليس القاعدة.

عملية شفط الدهون

. قرات أخيراً عن التخسيس عن طريق شفط الدهون فما هى الوسيلة وما مدى نجاحها ؟

عملية شفط الدهن يقوم فيها الجراح بعمل فتحة صغيرة جداً فى الجلد وفى المكان المراد علاكه ومن خلال هذه الفتحة تدخل أنبوبة الشفط وهذه الأنبوبة موصلة بجهازشفط قوى تعمل على شفط الدهن ثم يبدأ الجلد فى الإنكماش ويصغر حجم الجزء الذى شفط منه الدهن ولكن أهم عامل لنجاح هذه العملية هو مرونة الجلد والملاحظ أن جلد الشباب له مرونة واضحة ولكن عند تقدم العمر فإن مرونة الجلد تقل وتبقى نقطة هامة هذه العملية تفيد فقط فى حالة إزالة جزء محدد من الدهون وليس لعلاج سمنة الجسم كله

الجبنة والريجيم

. هل الجبنة تحتوى على محتويات تضر بالريجيم؟

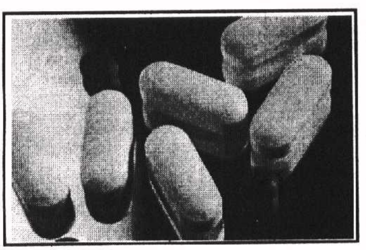
ـ إن المحتوى الحقيقى للدهنيات فى الجبنة لا يتوافقن مع النسبة المسموح بها لمن يعتمدن نظاماً غذائياً منحفا والأرقام تشير إلى المادة الجافة التى تحتويها الجبنة وليس إلى وزنها لذلك نجد أن جبنة الفروبير الناشفة تحتوى على دهنيات أكثر من جبنة مائعة طرية.

الإلتهاب والعقم

هل يؤثر الإلتهاب المزمن فى العقم (عدم الإخصاب)؟

ـ نعم والدليل أن أمراض التهابات الحوض ومنها التعقيبة تشكل سبباً فى العقم لدى المرأة غير أنه بالإمكان معالجة هذا المرض وبالتالى معالجة عدم الإخصاب هذه إذا لم يكن المرض قد إنتشر بصورة خطيرة

حبوب منع الحمل

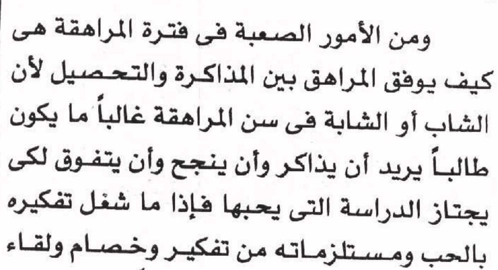


أرغب فى تناول حبوب منع الحمل للمرة الأولى فهل أستشير الطبيب أولاً؟

. تعتبر الحبوب أسهل طريقة حتى الآن لتحقيق منع الحمل للزوجين الراغبين فى ذلك لكن تناول هذه الحبوب لا يخلو من المخاطر لذا على من ترغب فى تناولها للمرة الأولى أن تستشير الطبيب الأخصائى قبل ذلك لإجراء فحص عام لها خصوصاً للضغط.

رسائل مراهقة خاصة

هل الحب أحد ضروريات المراهقة؟



ليس بالضرورة ولكن المراهق يجد نفسه مهيأ لإستقبال المشاعر من الطرف الآخر فالحواس لازالت طازجة لم تلمسها يد لم تحفر بأى ملامسات خارجية.

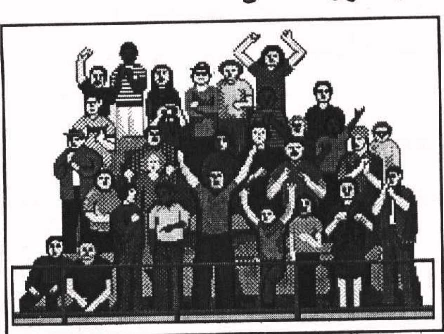
ومن الأمور الصعبة فى فترة المراهقة هى كيف يوفق المراهق بين المذاكرة والتحصيل لأن الشاب أو الشابة فى سن المراهقة غالباً ما يكون طالباً يريد أن يذاكر وأن ينجح وأن يتفوق لكى يجتاز الدراسة التى يحبها فإذا ما شغل تفكيره بالحب ومستلزماته من تفكير وخصام ولقاء وحزن وخطابات وتليفونات فغالباً ما يتورع تفكيره فإذا به وهو يستذكر دروسه يفكر فى كل شىء إلا الدروس وقد يشعر بالضيق لهذه الحالة ويحاول التغلب عليها دون جدوى فيتأخر عن زملائه ويرسب المرة تلو الأخرى فإذا بآماله تتحطم وتنهار وقد يفشل فى دخول الجامعة بسبب هذا العبث الصبيانى الذى يصيب المشاعر المراهقة فى مقتل

من هنا يجب أن يعلم أن الحب ليس فرصة للهو والعبث وتضييع الوقت كما يعتقد كثير من الشباب بل هو تقرير مصير.

فالفتى الذى يخرج مع فتاته ثم يقنعها بأنه يحبها حباً يملك عليه حياته وأنه لا يستطيع الحياة بدونها ثم يتعاهدان على الزواج فتعيش الفتاة على هذا الأمل غير عابئة بما يقوله الناس عنها ولا بتأنيب الصديقات وهى تظن أن الجميع مخطئون وأنها وحدها على حق بل إذا نصحها ناصح ظنت به الظنون وخاصمته.

وتمر الأيام وإذا بهذا الشاب يتخرج من الجامعة فتتفتح عيناه ليرى الدنيا بمنظار آخر وإذا بالفتاة الذى اختارها لا تصلح أن تشاركه حياته الجديدة

فيتنصل من وعده ولا يستطيع أن يصارح فتاته فيراوغ وتفاجأ الفتاة بأنه أحب وتزوج غيرها بعد أن ظنت أن حلمها أوشك أن يتحقق فتتحطم حياتها ويضيع مستقبلها فغالباً ما يحجم الشباب عن الزواج من فتاة عاشت عمرها تحب شاباً معيناً قد عرفت حكايتها وأصبحت سمعتها تلوثها الألسن.



والفتيات أيضاً لا يستطعن تحقيق الوعود التى أعطينها للشباب فى فترة المراهقة رغم القسم والعواطف والمشاعر التى زادت وفاضت فقد يتقدم لخطبة الفتاة شاب طيب له مركز مرموق فتوافق الأسرة على الفور وعبثاً تحاول الفتاة أن تفهم والديها أنها تحب شاباً آخر مازال فى مرحلة التعلم فالوالدان لا يجدان وجها للمقارنة فهذا رجل محترم له دخل كبير وذاك تلميذ لم يتحدد له مستقبل واضح بعد.

ومن يدرى فقد يفشل فى منتصف المرحلة ويترك التعليم وعموماً فإننا اليوم فى ظل الظروف الإقتصادية الراهنة والبطالة الرهيبة الذى يعانى منها الشباب فإن الحب مصيره الفشل الأكيد وتبحث الفتاة بعد أن أحست بفوات قطار الزواج عن رجل آخر غير هذا الحبيب العاطل الذى يستدين الجنيه من الأم تارة ومن الأب تارة أخرى.

وتترك العهود وتلقى العواطف والمشاعر خلف ظهرها غير عابئة بالمصير المظلم الذى ينتظرها مع رجل لا تعرف له هوية غير أنه مستعد وجاهز لشراء شقة الزواج فهو قد سافر سنوات وسنوات وعاد محملاً بالمال والهدايا والشعر الأبيض والكرش المترهل وأحياناً زوجة وأولاد .. زوجة إدعى عليها كذباً أنها مريضة ولا تستطيع أن تلبى احتياجاته كرجل وتتظاهر الفتاة الخائبة أنها تصدقه لكنها أيضاً أخبرته أنها كانت مرتبطة بشاب لم يتقدم خطوة واحدة بعد الخطوبة وظلت الخطبة معلقة ست سنوات بلا حل ولا ربط ويتم الزواج والله أعلم هل سيستمر أم سيواجه الفشل وتعود الفتاة أدراجها.

لكن سؤال يبقى

هل مرحلة المراهقة مرحلة تغير أم استمرار؟

والإجابة

نعم مرحلة المراهقة من الصعب فيها أن يتخذ الفتى قراراً أو يتحقق من أن الطرف الآخر هو الشخص المناسب له حالياً ومستقبلياً.. إن هذه المرحلة هى مرحلة التغير السريع وما يراه المراهق مناسباً اليوم يراه غداً غير مناسباً.

إن زيجات عديدة تمت فى هذه الفترة وإنتهت بالإنفصال.. فالحب فى هذه المرحلة ما هو إلا غريزة وحب التعرف على الطرف الآخر ومغامرة وتجربة وقد يتخيل المراهقون أن كل هذه الأعراض حب وهى فى الحقيقة شىء آخر تماماً فالشاب حينما يلتقى مع الفتاة فى خلوة تقع الكارثة وتتم التجربة وبعدها يهرب الشاب بلا رجعة

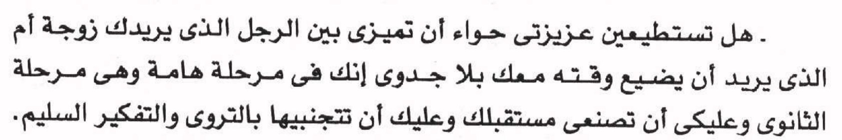
بعد هذه التجربة التى يعتبرها أسوأ تجربة فى حياته وهو يرى الفتاة التى أحبها بجنون وتعلق بها لدرجة الهوس وكان يحلم بأن يلمس يدها.. ها هى بين يديه بل هى تلح عليه فى المزيد فيحدث العكس والكره وأحياناً الجريمة نعم الجريمة إذا شعر الشاب أن خلوته بفتاته مرات ومرات قد أثمرت جنيناً كيف تهرب به الفتاة من هذا المجتمع الشرقى بعاداته وتقاليده هذا المجتمع الذى يلقى باللوم والعتاب على الفتاة وحدها.. وبالفعل هى الوحيدة التى صدقت نزوة عابرة وكلمات طائشة إلى أن تتم التجربة فالشاب الصادق فى عواطفة يخاف على فتاته من أن تمسها الريح ويحاول جاهداً أن يلفت نظرها إن كانت هى لا تدرى عاقبة ما تفعله بحسن نية معه.. لابد أن يفهمها حقيقة الأمور فهى بالتأكيد على وعى ودراية بكل ما يدور ولن يجنى سوى الحسرة والندم أما هى فلن تجنى سوى المرارة والعار.

وآه لو كانت فى مجتمع قبلى لقتلوها ومحوا إسمها من الوجود.

لذلك يكفى الشباب دون العشرين أن يكمنوا هيامهم العاطفى على مستوى الصداقة دون وعود بالزواج حتى لا يضطر أحدهما مستقبلاً أن يحاول الإنفعال ويدخل فى حيرة أليمة.

حب المراهقة

ما هو



مـا هـى أهم المقـاييس التى تمكنك من التمييز بين الحب الحقيقى والحب الزائف؟

ـ كيف تهيئين لنفسك أوسع الفرص وأفضلها للإكتفاء بالحب الناضج.

ـ كـيف يمكنك أن تجـعلى من حب المراهقة مجرد مرحلة تمهيد للحب الثابت.

ـ هل تستطيعين عزيزتى حواء أن تميزى بين الرجل الذى يريدك زوجة أم الذى يريد أن يضيع وقتـه معك بلا جدوى إنك فى مرحلة هامة وهى مرحلة الثانوى وعليكى أن تصنعى مستقبلك وعليك أن تتجنبيها بالتروى والتفكير السليم.

أحبه أكثر من التعليم

ما الحل؟

أنا فتاة أبلغ من العمر ١٨ سنة أدرس بالمرحلة الثانوية بعد أن رسبت عاما ولكنى حريصة على مواصلة طريقى العلمى نحو الجامعة جاء إبن خالتى يطلبنى للزواج من أمى قلت له لن اتزوج الآن حتى لا أتوقف عن التعليم، وذات يوم كنت ذاهبة لإحدى صديقاتى وبينما كنت أنتظر الأتوبيس إذا بأحد الشباب يسألنى إلى أين أنت ذاهبة ثم أشار بيده لأركب معه السيارة.. تعارفنا وتحابينا ثم أبلغته بأنى غير مخطوبة وأنى أدرس بالثانوية العامة طلب منى عنوانى ليذهب ليطلب يدى.

ذهبت إلى منزلى وقد تبدلت أحوالى تماماً شغلنى التفكير فى أمر هذا الشاب الذى اختصر المسافة إلى أبعد حد ليتحدث فى أمر الزواج وذهب إلى أبى بالفعل فأمهله أبى الفرصة حتى يستشيرنى فى الأمر خاصة وأن هذا الشاب لا يريدنى أن أكمل تعليمى.. هل أتزوج وأترك التعليم أم أستمر فى التعليم وأترك هذا الشاب الذى أعتبره فرصة؟ خاصة وأبن عمى لازال يعرض علىّ الزواج؟

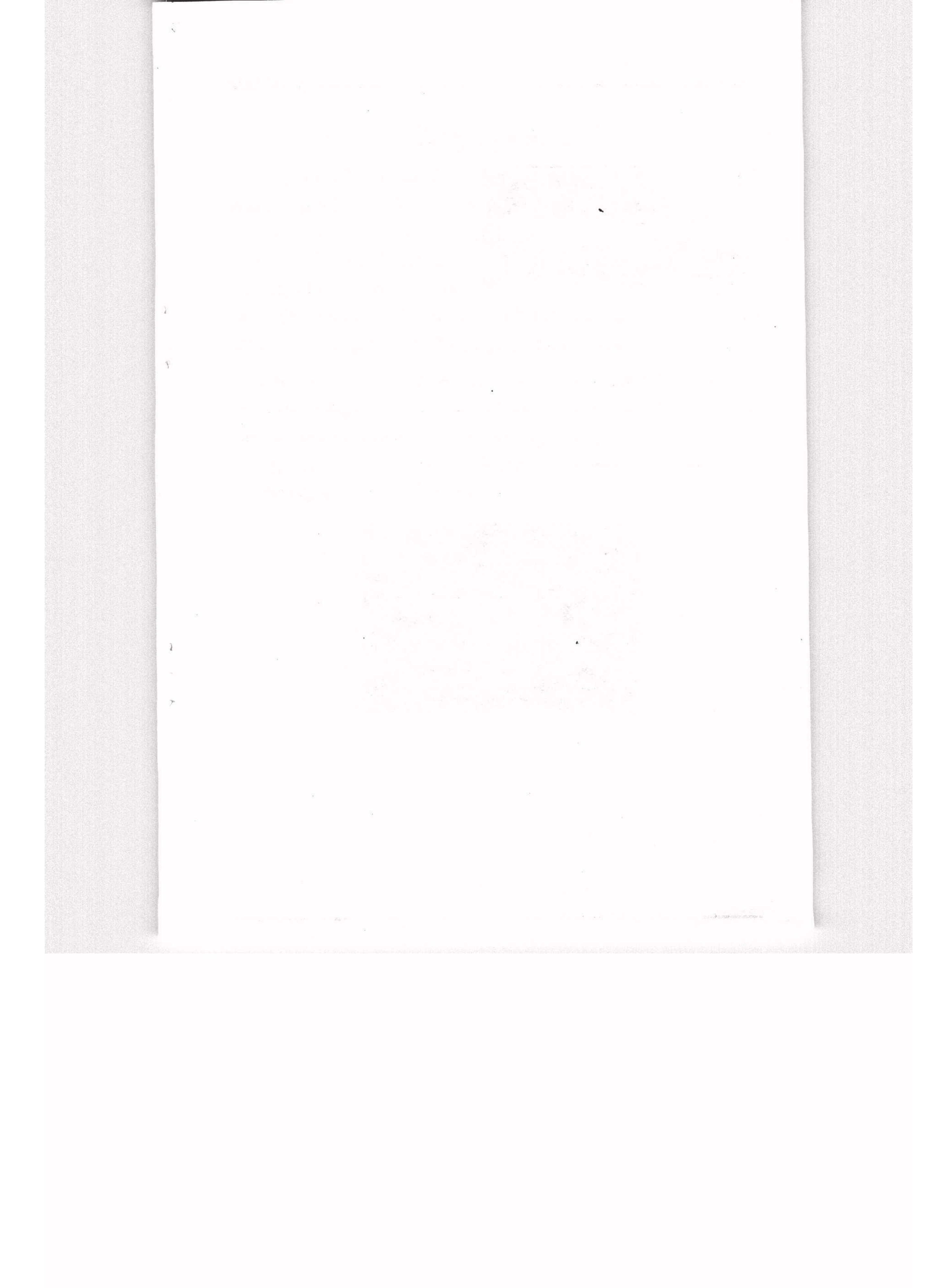
كلام فى العضل



فى البداية لابد من تنبيهك من خطأ جسيم وقعت فيه كيف ركبت سيارة مع شاب لا تعرفينه إن من حسن حظك أنه كان جاداً معك وطرق بابك على الفور ليطلبك للزواج تخيلى ماذا سيكون موقفك لو كان هذا الشاب عابثاً يتلاعب بعواطفك إذا ما تعددت اللقاءات داخل السيارة إن هذا السلوك يسيىء لأى فتاة فى مثل سنك.

أما عن الحيرة التى تنتابك الآن فقد ذكرتى فى أول رسالتك أنك حريصة على مواصلة طريقك نحو الجامعة وبالطبع هذا أفضل لك ولمستقبلك أما بخصوص الزواج فلا مانع من إتمام الخطوبة مع إستمرارك فى الدراسة المهم أن تختارى الشخص الذى يناسبك والذى تجدين لديه التشجيع على مواصلة تعليمك ومن الأفضل أن تستشيرى الأسرة فهى بالتأكيد أدرى بمصلحتك.





الفهرس